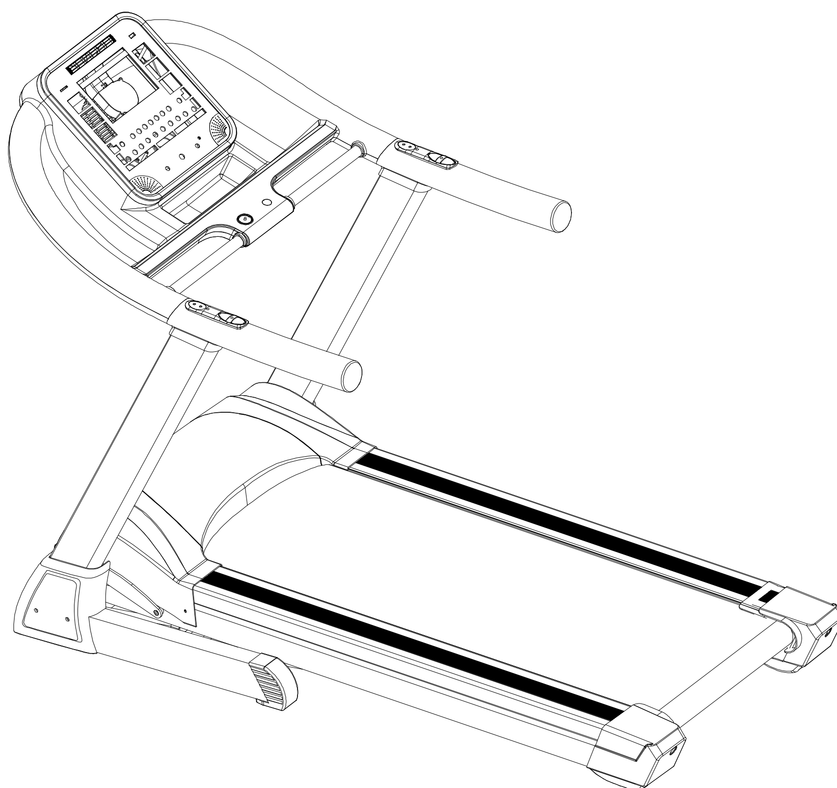
MODE D'EMPLOI – TAPIS DE COURSE

RUN1000



Merci d'avoir acquis un produit TECHNESS. Ce produit a été conçu pour vous garantir une entière satisfaction lors de vos entraînements et dans un but d'améliorer votre forme physique.

GARANTIE

Cet appareil a été fabriqué avec des matériaux de qualité. La validité de la garantie pour cet appareil implique une utilisation correcte en accord avec les instructions décrites dans ce guide. Une utilisation ou une manipulation incorrecte entraînera l'annulation de la garantie. La garantie est valable 1 an à partir de la date d'achat. Si l'appareil est défectueux pendant cette période, contactez le service après ventes. La garantie couvre les parties suivantes ; le cadre, le moteur, les câble, la partie électronique, la plateforme et la bande de course.

La garantie ne couvre pas :

Les dommages provoqués par des objets extérieurs

Les dommages provoqués par des personnes non autorisées

Les blessures corporelles dues à une mauvaise utilisation

Une manipulation incorrecte du produit

Un manque de suivi des instructions d'utilisation décrites dans ce guide.

Les parties consommables ne sont pas couvertes (les mousses ou plastiques, par exemple).

L'utilisation de cette machine est d'ordre privée. La garantie ne s'applique pas en cas d'utilisation professionnelle.

Les pièces de remplacement peuvent être commandées auprès de Service Après Ventes.

Lors de votre commande, assurez-vous que vous avez :

Le manuel d'instruction

Le n°du modèle de votre tapis

La description exacte de la pièce

Le n°de la pièce

Votre facture

Contactez le Service Après Ventes avant tout retour de produit.

.

INSTRUCTIONS DE SECURITE

Cet appareil a été conçu pour être le plus sûr à l'usage. Toutefois, il est important de suivre les instructions suivantes pour assurer votre sécurité. Lisez et comprenez les instructions avant toute utilisation.

1/ Il est très important de consulter votre médecin avant de vous entraîner, surtout si vous désirez faire un entraînement intensif, ou si vous avez des problèmes de santé.
2/ Cet appareil peut être utilisé par des personnes à mobilité réduite uniquement sous surveillance d'une personne responsable.
3/ Lorsque vous courrez sur le tapis, portez des vêtements adaptés et des chaussures de sports adaptées. Évitez de portez des vêtements amples pour ne pas risquer de les coincer dans le mécanisme.
4/ Si vous ressentez une douleur ou avez un malaise, arrêtez immédiatement votre course. Un vertige est un signe d'entraînement trop intensif. Arrêtez-vous et reposez-vous.
5/ Ne laissez pas des enfants jouer sans surveillance près de la machine. Ce tapis doit être mis à l'écart des enfants mais également des animaux.
6/ Une seule personne à la fois peut monter sur le tapis.
7/ Suivez les instructions de montage scrupuleusement et assurez-vous que tous les boulons, écrous et vis sont bien entrés et serrés. N'utilisez que les pièces fournies avec la machine.
8/ Si l'appareil est endommagé, ne l'utilisez pas.
9/ Placez l'appareil sur une surface propre, stable et plane. Vous pouvez protéger votre sol avec des tapis de protection adaptés. Ne l'utilisez pas près d'une source d'eau ou d'objets pointus. Laissez un espace libre de 50cm minimum autour de l'appareil pour des raisons de sécurité.
10/ ATTENTION : ne touchez pas ou n'approchez pas de toute partie du tapis en fonctionnement. N'insérez aucun objet dans les ouvertures.
11/ Utilisez l'appareil tel que décrit dans ce guide.
12/ si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être immédiatement remplacé. Contactez le Service Après Ventes.

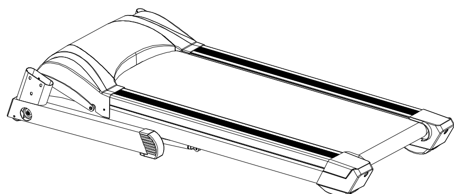
ASSEMBLAGE

● Avant de commencer le montage, lisez une 1ère fois toutes les instructions et les schémas de montage.● Retirez l'emballage et placez les différentes parties sur une surface libre. Vous visualiserez mieux comment assembler. ● Assemblez avec attention pour éviter toute blessure. Suivez les instructions dans l'ordre des schémas.

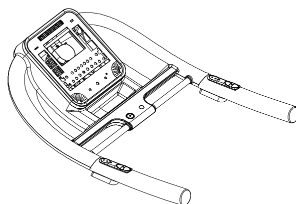
● Cet appareil doit être assemblé par 2 personnes adultes.

CONTENU DE LA BOITE:

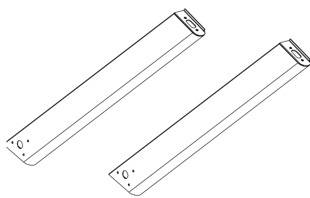
●Ouvrez la boîte et vérifiez qu'elle contienne bien les pièces suivantes. Si certaines pièces sont manquantes, contactez le Service Après Ventes.



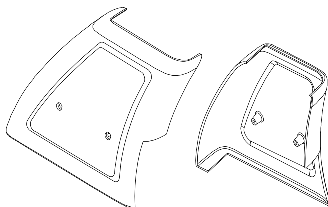
Cadre principal et base



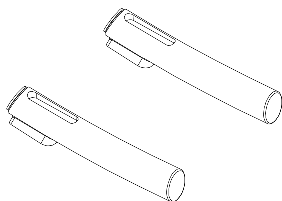
Console



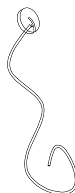
Pieds de support



Cache



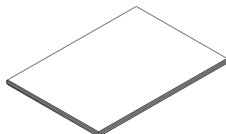
Poignées



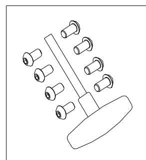
Clé de sécurité



Silicone

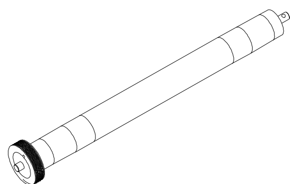


mode d'emploi

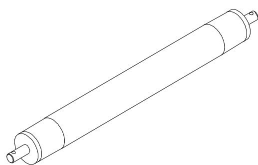


kit de montage

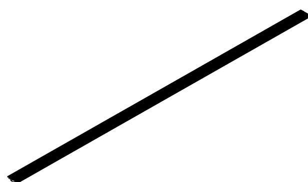
PARTIES PRINCIPALES DU TAPIS:



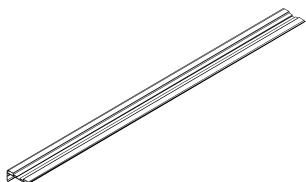
Rouleau avant



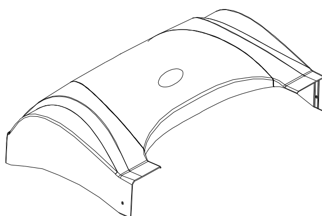
Rouleau arrière



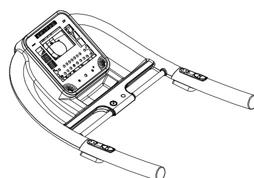
Rail de décoration



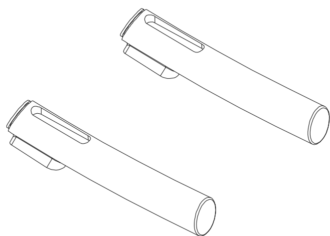
Rail latéral



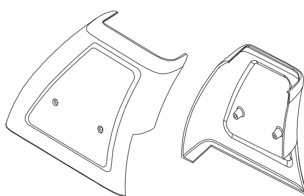
Cache moteur



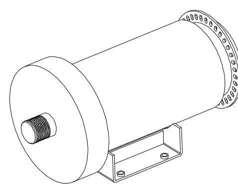
Console



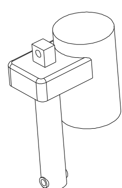
Poignées

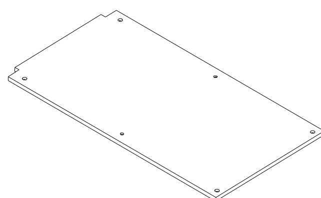


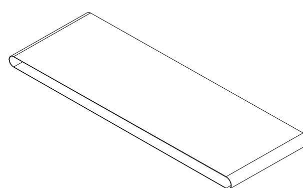
Cache pour la base



Moteur



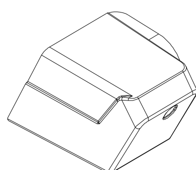


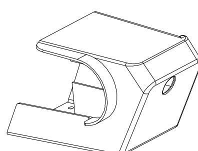


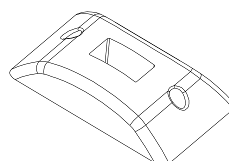
Moteur d’inclinaison

Plaque de course

Bande de course



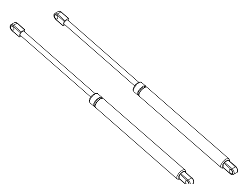




Cache arrière (gauche)

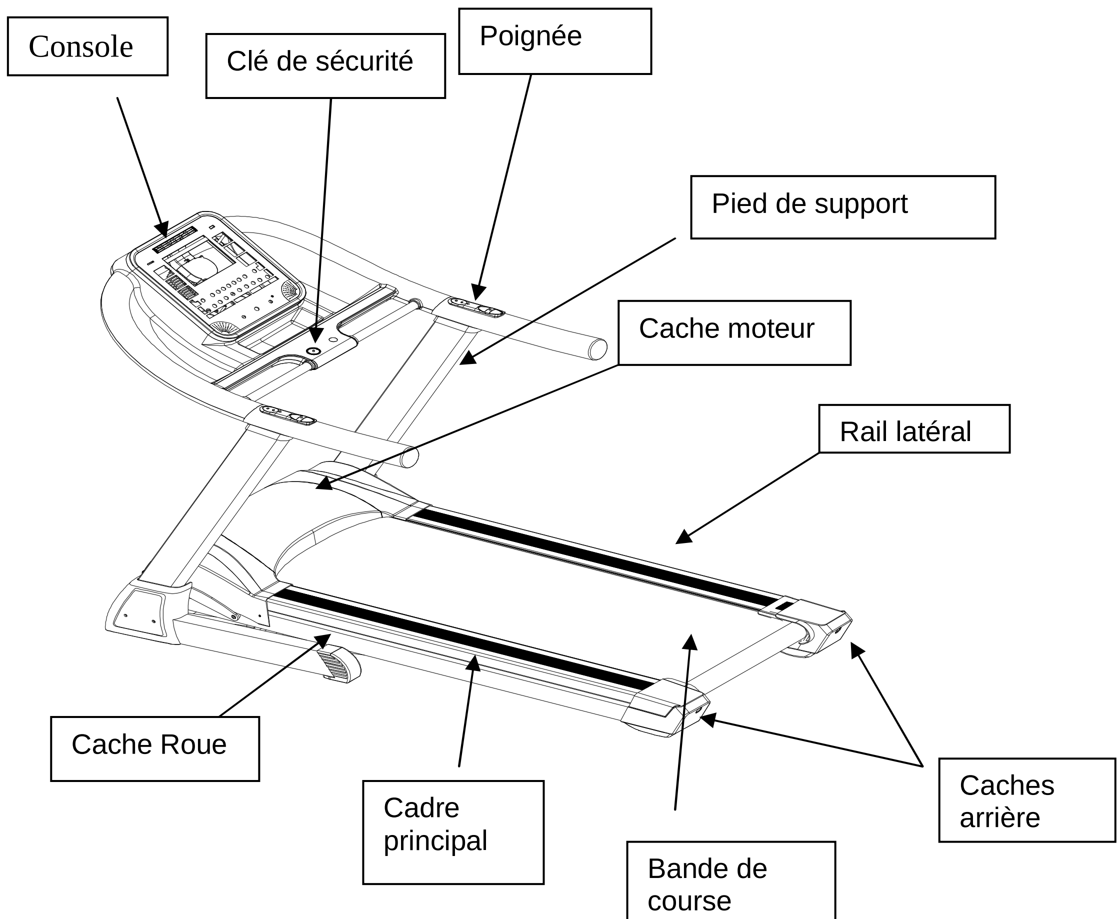
Cache arrière (droit)

Pied



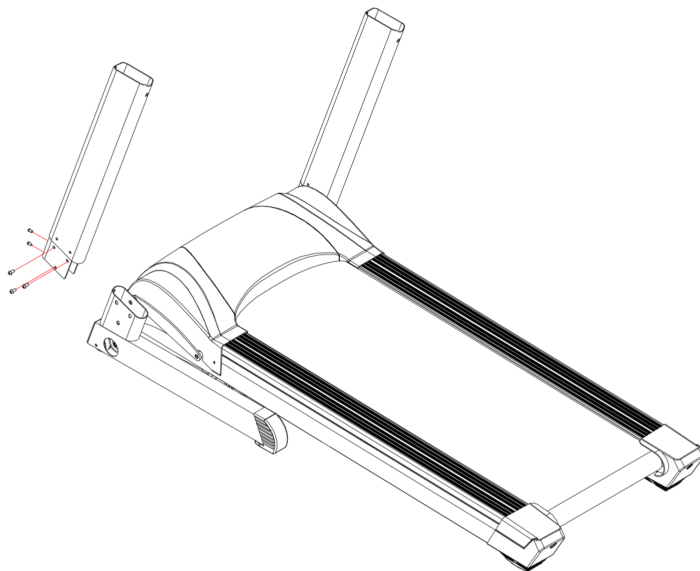
Système d’ouverture

SCHEMA: TAPIS ASSEMBLE

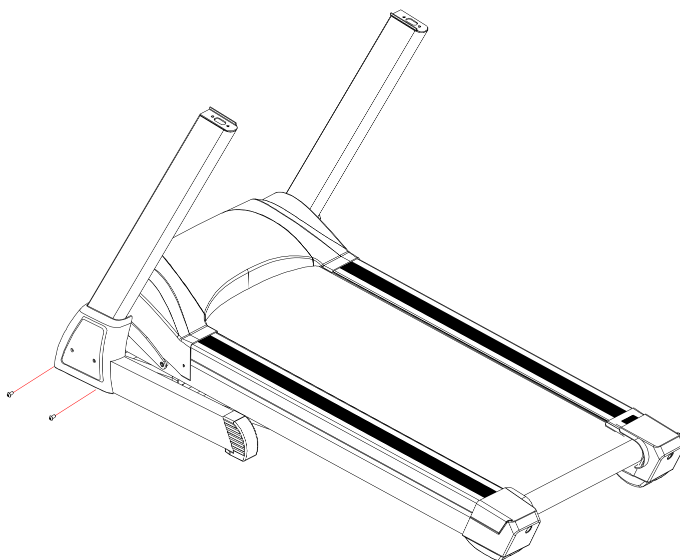


INSTRUCTIONS D’ASSEMBLAGE

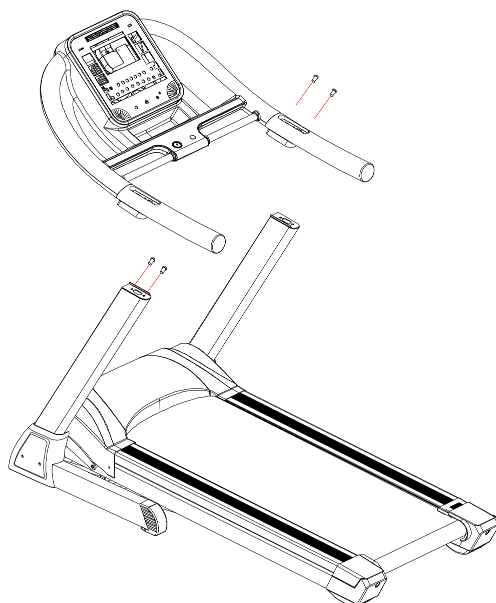
Étape 1 : Retirez l’appareil de la boîte et posez-le sur une surface stable et plane. Utilisez 4 vis M8*15 et 6 vis M8*55*20 (voir la liste des accessoires à la fin du guide) pour assembler les pieds de support (droit et gauche). Ne serrez pas trop les vis.



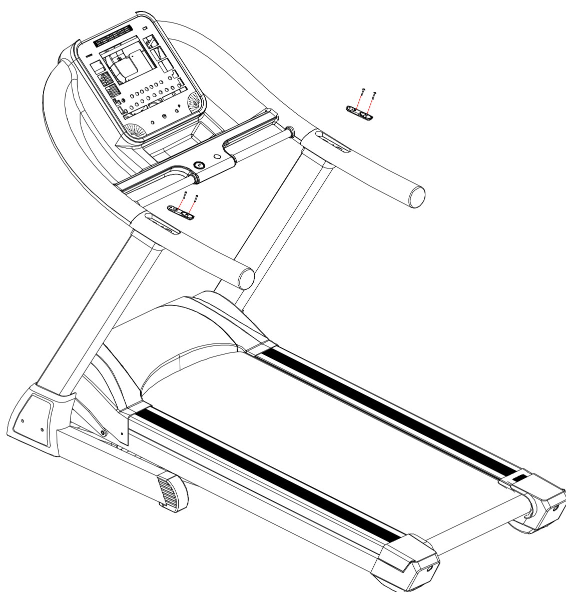
Étape 2: Placez le cache côté gauche puis sur le côté droit. Utilisez 4 vis M4*20 pour les tenir.



Étape 3 : Utilisez 4 vis M8*50*20 pour assembler la console et les pieds de support.



Étape 4: Utilisez 4 vis M3*28 pour assembler les poignées avec la poignée avec mousse.
Serrez les vis.

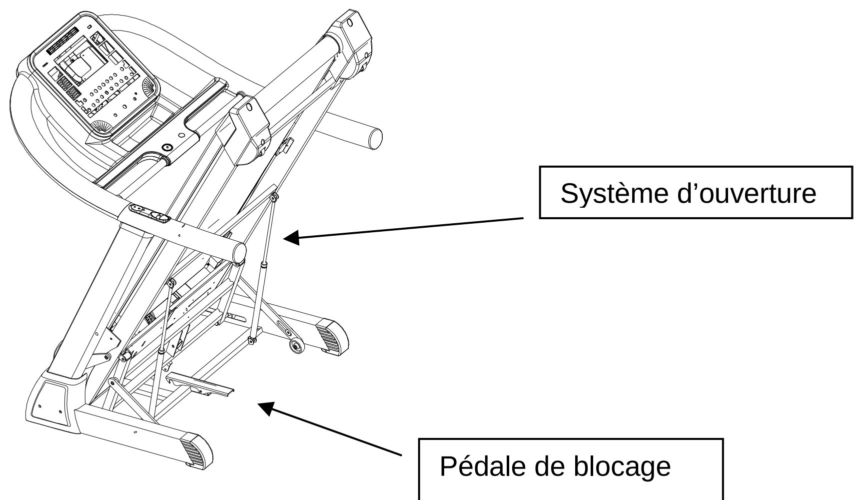


REGLER VOTRE TAPIS DE COURSE

1. PLIER / DEPLIER / DEPLACER VOTRE TAPIS

PLIER / DEPLIER VOTRE TAPIS:

1. Débranchez l’appareil avant toute manipulation.
2. Soulevez le tapis jusqu’à sa position vertical.
3. Vérifiez que la sécurité soit en place.
4. Tenez le tapis à 2 mains et avec 1 pied, appuyez sur la pédale pour débloquer le mécanisme. Avec vos 2 mains, appuyez vers le bas. Le cadre principal descendra doucement. Laissez-le descendre doucement jusqu’au sol.



DEPLACER VOTRE TAPIS:

1. Éteignez l’appareil avant toute manipulation.
2. Débranchez l’appareil avant toute manipulation.
3. Pliez votre tapis comme expliqué au dessus.
4. Le tapis peut être déplacé en toute sécurité lorsqu’il est plié, en utilisant les roues. Tenez solidement le tapis par les poignées, et inclinez-le doucement jusqu’à ce qu’il soit sur ses roues. Déplacez-le jusqu’à l’endroit désiré.

INFORMATIONS DE SECURITE

●Alimentation:

●Choisissez un endroit proche d'une prise pour votre tapis.

●Branchez l'appareil sur une seule prise équipée de prise terre. N'utilisez pas de rallonge.

●Un branchement défectueux peut entraîner des risques d'électrochocs et de dysfonctionnements. En cas de doute, demandez à un électricien qualifié de vérifier la prise. Si la prise ne correspond pas, contactez le Service Après Ventes.

●Des changements soudain de voltage peuvent sérieusement endommager votre tapis. Un orage peut provoquer des dysfonctionnements électriques. Pour limiter ces risques, votre prise peut être équipée d'une protection pour les surtensions. Adressez-vous à votre électricien.

●Conservez le câble en parfait état. Évitez de garder le câble proche de la bande de course en fonctionnement. Si le câble est usé ou endommagé, n'utilisez pas votre tapis et contactez le Service Après Ventes.

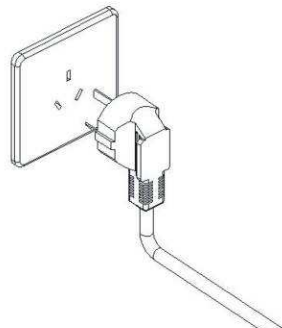
●Débranchez avant de nettoyer ou d'entretenir votre tapis. Les réparations doivent être effectuées uniquement par des personnes autorisées pour que votre garantie soit toujours valable.

●Vérifiez votre tapis avant chaque utilisation pour être sure qu'il soit opérationnel.

●N'utilisez pas cet appareil à l'extérieur, ni dans un garage. Cet appareil ne doit pas être exposé au soleil, ni à l'humidité.

●Ne laissez pas le tapis branché sans surveillance.

Gardez votre bande de course bien tendue. Démarrez à basse vitesse la bande de



course avant de commencer votre entrainement.

Fonctions générales

◆ Une fois les réglages effectuées, vous pouvez démarrer le tapis en appuyant sur START.

◆ Si vous appuyez sur STOP pendant l'entraînement, le tapis s'arrêtera.

◆ Si l'utilisateur appuie une 2ème fois sur STOP, le tapis va s'arrêter et la machine reviendra à sa position initiale.

◆Les touches de raccourci d'inclinaison et de vitesse et START ne fonctionnent que pendant l'entraînement. Elles ne sont pas actionnables pendant le réglage de la machine.

◆ Les touches de direction fonctionnent uniquement pendant la phase de réglage.

◆Les poignées pourront donner le rythme cardiaque si vous tenez les 2 poignées correctement, en même temps. .

◆ Si vous retirez la clé de sécurité, le tapis s'arrêtera automatiquement.

Utilisation de la console

Incline +

Incline -

Speed +

Speed -

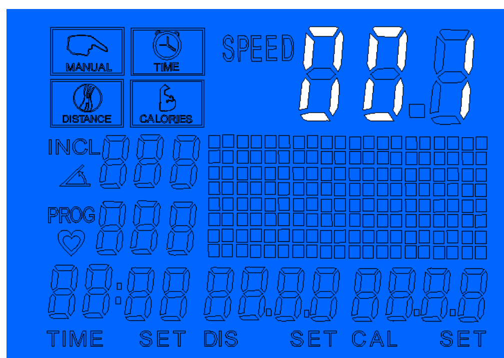
Program

Start/Stop

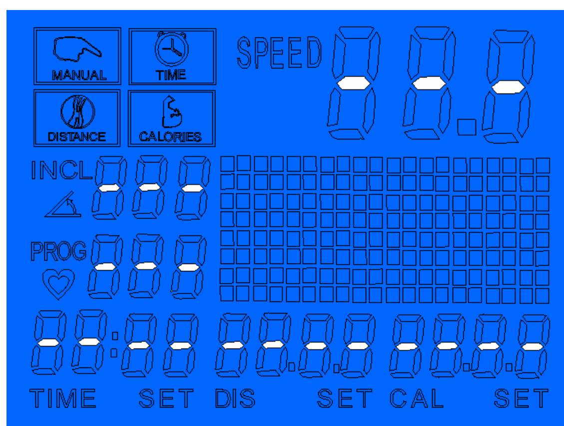
Mode

●Démarrez le tapis :

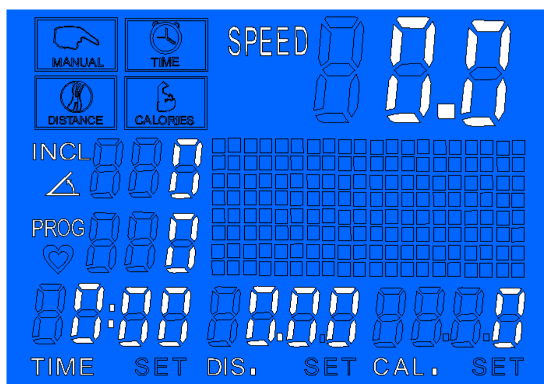
Lorsque le tapis est branché, l'affichage est le suivant (photo 1):



Si vous n’avez pas mis la clé de sécurité, l’affichage sera (photo 2):



Si vous avez inséré la clé, vous verrez (photo 3) :



●Écran LCD

L’écran LCD 10” affiche le programme et les chiffres. Le programme et le pouls seront dans la même fenêtre. Si vous ne tenez pas les poignées, aucun pouls ne s’affichera, mais uniquement le numéro du programme en cours.

Dans la photo 3: la fenêtre TEMPS s’affichera, ainsi que les calories, l’inclinaison, le programme, la distance, la vitesse. LE logo indique le pouls. Lorsque le tapis est en pause, le PROG affiche 24 program P0-P24-P0, et la fenêtre affiche le profile pendant 3 secondes.

●Informations sur les touches

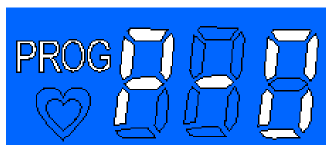
1. Clé de sécurité

Retirez la clé de sécurité et l’affichage sera “----”, une petite alarme sonnera toutes les 2 secondes et le tapis s’arrêtera complètement. L’alarme ne s’arrêtera que lorsque vous aurez réinséré la clé. L’ordinateur s’allumera alors pendant 2 secondes puis toutes les données seront effacées.

2. Touches programmes

Appuyez sur la touché P (programme) et vous verrez s’afficher :





P0 est le programme de base. Appuyez sur ”MODE”, vous pourrez régler 3 comptes à rebours : temps, distance et calorie.

Time30:00 → Distance1.00 → Calories50

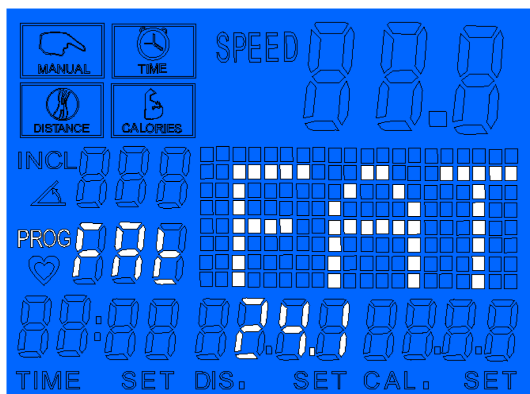
3. Vitesse +/- :

Dans les programmes P1-P24, appuyez sur Speed +/- pour régler les paramètres.

4. Fonction BODY FAT/ test masse graisseuse

Appuyez sur “PROG”, choisissez “FAT” fonction, appuyez sur” SPEED +/-” pour régler, appuyez sur “MODE” pour valider.

Après le réglage, l’écran affichera “FAT”, posez vos 2 mains sur les poignées pour prendre le pouls. Après 3 secondes, vous verrez s’afficher le résultat :



“01” indique le genre masculine, “02” indique le genre féminin.

	Données originales	Ecart
âge	25	10-99
hauteur	170CM	100-220
poids	70KG	20-150

D’après la moyenne, le paramètre FAT indique :

19 > vous êtes plutôt maigre

Entre 20-25 > vous êtes dans la moyenne

Entre 26-29 > vous êtes en léger surpoids

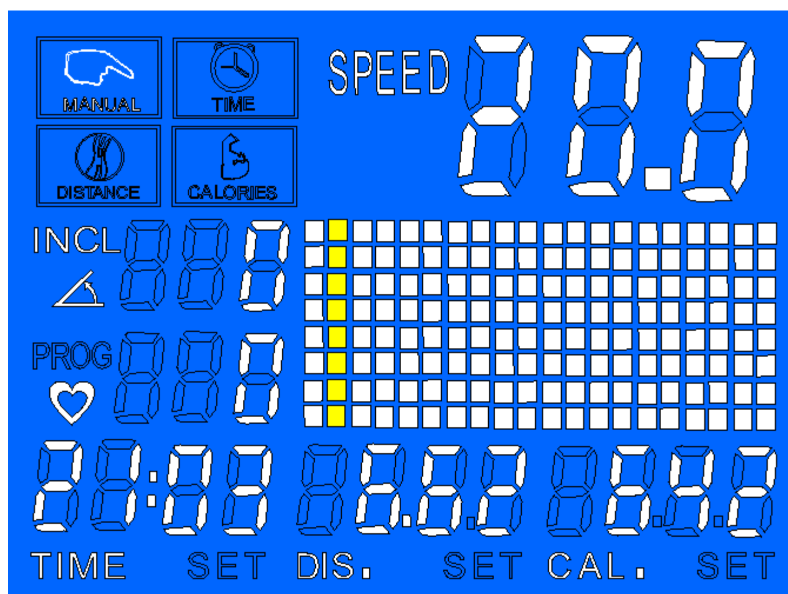
Au dessus de 30 > vous êtes en surpoids

5. START/STOP:

Dans les programmes P0-P24, appuyez 1 fois sur START/STOP, la fenêtre indiquera “3, 2,1, Go” et une petite alarme sonnera avant le démarrage du tapis.

Dans la fonction compte à rebours, appuyez sur START/STOP pour démarrer le compte à rebours.

Après avoir choisi votre programme, appuyez sur START/STOP pour démarrer le compte à rebours.



6. Inclinaison +/- :

Appuyez sur Incline+/- pour augmenter ou baisser l'inclinaison.

Dans la fonction FAT, appuyez sur Incline+/- key, réglez le paramètre désiré.

7、Speed+/- key:

Augmenter et baisser la vitesse de 0.1km/h.

Dans les programmes P0-P24, utilisez les touches Speed+/- key pour régler les paramètres.

In FAT, after choosing the item, press Speed+/- key can adjust the number.

8. Bouton d'inclinaison

Augmenter et baisser l'inclinaison.

9. Bouton Quick speed keys

●Liste des programmes

PROGRAM \ TIME		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	**SPEED**	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	**SPEED**	2	3	4	4	7	4	7	7	7	4	7	7	4	4	3	2
	INCLINE	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	**SPEED**	2	3	4	4	7	7	4	7	7	7	7	4	4	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	**SPEED**	2	3	3	6	6	6	6	6	6	9	6	6	6	3	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2
P5	**SPEED**	2	3	4	6	6	6	6	9	6	6	6	6	6	4	3	2
	INCLINE	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	8	4	2
P6	**SPEED**	2	4	4	6	6	9	9	9	9	6	6	6	6	6	4	2
	INCLINE	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3
P7	**SPEED**	4	6	6	9	11	11	9	11	11	9	11	11	9	9	6	4
	INCLINE	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	**SPEED**	2	4	4	7	7	7	7	9	9	11	9	11	9	9	11	11
	INCLINE	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2	4	9	10	13	2
P9	**SPEED**	3	6	6	9	11	11	7	9	11	11	11	11	9	9	6	3
	INCLINE	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	3	3
P10	**SPEED**	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
	INCLINE	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P11	**SPEED**	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9
	INCLINE	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P12	**SPEED**	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	INCLINE	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8
P13	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	**SPEED**	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P15	**SPEED**	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6

P17	**SPEED**	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9	6	2
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2
P18	**SPEED**	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	2
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	**SPEED**	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P22	**SPEED**	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	2
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	**SPEED**	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	**SPEED**	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	2
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

ERROR MESSAGE AND SOLUTIONS:

MESSAGE	DESCRIPTION	SOLUTION
E01	Problème de console	La console ne peut pas démarrer le tapis. Affichage clignotant de “E01” et 3 bips d’alerte. Solution : la console est peut-être mal connectée. Vérifier la connexion, ou changez le câble. Contactez le SAV.
E02	Problème de moteur.	Le tapis ne peut pas démarrer. Affichage du message “E02” + bips répétés. Solution: vérifiez le câble moteur et rebranchez-le. Si vous sentez une odeur venant du panneau de contrôle, il faudra le remplacer. Contactez le SAV. Si le tapis redémarre, l’état de la machine est ok.
E03	Pas de signal du capteur de vitesse. Le panneau de contrôle a envoyé le signal au moteur, mais le moteur n’a pas reçu l’information pendant 3 secondes.	Le tapis ne peut pas démarrer. Affichage du message “E03” + bips répétés Solution: Vérifiez le capteur de vitesse et rebranchez-le ou changer de vitesse. Si le tapis redémarre, l’état de la machine est ok.

E04	Le moteur d'inclinaison ne répond pas correctement.	Vérifiez le câble du moteur d'inclinaison et tous les branchements (alimentation et connexions au panneau de contrôle). Changez les câbles ou le moteur d'inclinaison si le problème persiste.
E05	Protection sur-tension. Le tapis est en marche. Le panneau de contrôle vérifie le courant mais celui-ci est au dessus de 6A pendant plus de 3 secondes.	Le tapis ne peut pas démarrer. Affichage du message "E05" + bips répétés. Si le tapis redémarre dans les 10 secondes, le problème est résolu. Solution: le courant est au dessus de 6A, le système s'éteint pour protéger la machine. Une autre partie peut également être endommagée et empêche le bon fonctionnement du tapis. Vérifiez le tapis et redémarrez-le. Si une odeur provient du moteur, il faut changer le moteur ou le panneau de contrôle. Vérifiez votre prise et le courant
E06	Protection explosion. Le voltage n'est pas correct ou le moteur ne fonctionne pas comme il faut ou le câble moteur n'est pas bon.	Le tapis ne peut pas démarrer. Affichage du message "E06" + bips répétés. Si le tapis redémarre, le problème est résolu. Solution: vérifiez si le voltage est inférieur de 10% au voltage nécessaire pour cette machine. Vérifiez le branchement moteur. Vérifiez qu'aucune odeur de brûlé ne provienne du panneau de control ou du moteur. Si oui, il faudra changer les pièces

ENTRETIEN DU TAPIS

L'entretien est très important pour faire optimiser la durée de vie du tapis et votre confort pendant l'entraînement. Le manque d'entretien peut entraîner des dégâts sur le tapis. Toutes les parties du tapis doivent être vérifiées et resserrées régulièrement. Les pièces usées doivent être remplacées par des pièces neuves et autorisées.

1. LUBRIFICATION

Le tapis est lubrifié lors de sa fabrication en usine. Toutefois, il est recommandé de vérifier le niveau de lubrification régulièrement pour un confort optimal. En général, vous n'aurez pas besoin de le faire la première année ou avant les 500 premières heures d'utilisation. Après 3 mois, soulevez le côté du tapis et touchez la surface de la bande (le plus loin possible). Si vous sentez du silicone, la lubrification n'est pas nécessaire. Si la surface est sèche, suivez les instructions suivantes :

(n’utilisez que spray silicone sans huile)

2. Application du lubrifiant sur la bande:

● Positionnez la bande pour que la couture soit au milieu de la plateforme.

●Insérez la valve dans le vaporisateur.

● Soulevez la bande d’un côté et tenez le vaporisateur à distance pour vaporiser de façon régulière la plus grande surface. Commencez par l’avant du tapis en dirigeant le spray vers l’arrière du tapis. Recommencez pour la 2ème face du tapis. Chaque face peut avoir une durée de spray d’environ 4 secondes.

● Attendez une minute pour laisser le silicone se répartir, puis démarrez la machine.

3. NETTOYAGE:

Un nettoyage régulier de la bande permet une meilleure durée de vie.

● Attention : ce tapis doit être éteint et débranché pendant toute opération d’entretien ou de nettoyage.

●**Après chaque entraînement:** Essuyez la console et toutes les surfaces avec un chiffon doux et légèrement humide pour retirer les poussières et la sueur.

Attention: N’utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants. Éloignez tout liquide du tapis. Ne l’exposez pas au soleil.

●**Chaque semaine:** Il est recommandé de nettoyer le tapis 1 fois par semaine pour éviter que la poussière ne s’accumule et n’abîme le moteur.

4. AJUSTEMENT DE LA BANDE

Vous devrez peut-être ajuster la tension de la bande dans les premières semaines d’utilisation. La bande a été tendue à l’usine mais il se peut que la bande se déplace après vos entraînements ou qu’en période de non-utilisation, celle-ci se détende.

AJUSTEMENT DE LA TENSION DE LA BANDE:

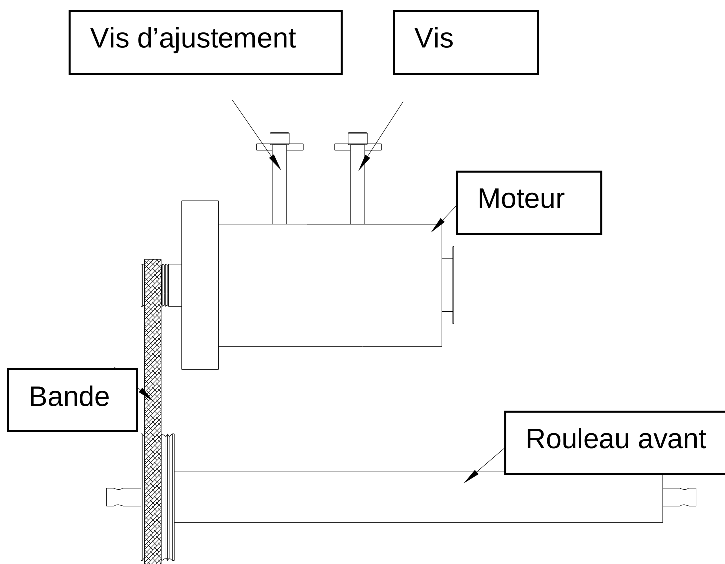
Si la bande de course semble “glissante” ou “hésitante” pendant la course, vous devez ajuster la tension de la bande.

A. Placez une clé de 8mm dans l’écrou situé à gauche de la bande. Tournez d’1/4 de tour dans le sens des aiguilles d’une montre pour ajuster le rouleau arrière. Cela tendra la bande.

B. Faites de même avec l’écrou de droite. Faites bien attention à tourner les écrans de façon équivalente car le rouleau doit être aligné pour assurer une tension parfaite.

C. Répétez les 2 mouvements jusqu’à ce que la sensation de “glisse” disparaisse.

D. Faites attention à ne pas trop tender la bande de course. Une surtension pourrait endommager les rouleaux avant et arrière et provoquer des sons désagréables.



POUR BAISSER LA TENSION DE LA BANDE, TOURNEZ LES ECROUS DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE. RESPECTEZ LE MÊME NOMBRE DE TOUR DES 2 CÔTES. PROCEDEZ PAR ¼ DE TOUR A CHAQUE AJUSTEMENT POUR NE PAS TENDRE LA BANDE DE FACON EXCESSIVE.

CENTRER LA BANDE DE COURSE

Pendant votre course, il est possible qu'un de vos pieds puisse pousser plus que l'autre. Ceci peut décaler la bande de course sur un côté. Ce décalage est normal. Le tapis se recentrera automatiquement lorsqu'il fonctionnera à vide.

Mais si le tapis reste décalé à vide, vous devrez recentrer manuellement la bande de course. Démarrez le tapis, à vide. Appuyez sur les touches de vitesses pour régler la vitesse à 6Km/h.

1. Observez la bande pour voir de quel côté la bande se décale.

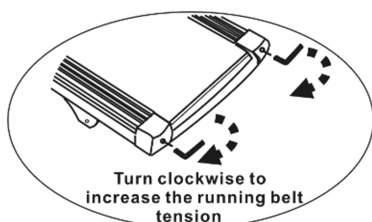
● Si la bande se décale côté gauche, utilisez la clé et tournez l'écrou gauche d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Tournez l'écrou droit d'1/4 de tour dans le sens **inverse** des aiguilles d'une montre.

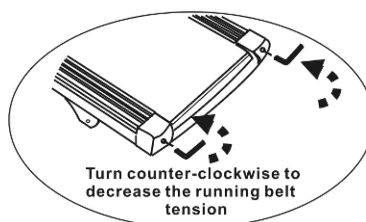
● Si la bande se décale côté droit, utilisez la clé et tournez l'écrou droit d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Tournez l'écrou gauche d'1/4 de tour dans le sens **inverse** des aiguilles d'une montre.

● Si la bande n'est pas centrée, répétez les étapes décrites ci-dessus jusqu'au centrage de la bande.

2. Lorsque la bande est centrée, augmentez la vitesse jusqu'à 16Km/h et vérifiez que le déroulement de la bande est optimal. Répétez les étapes décrites ci-dessus si nécessaires. Si la procédure de centrage échoue, cela signifie que votre bande n'est pas assez tendue. Tendez alors la bande comme décrit précédemment et recommencez les étapes de centrage.

.





5. STOCKAGE

Rangez votre tapis dans un lieu propre et sec. Éteignez et Débranchez systématiquement votre appareil après votre entraînement.

6. IMPORTANT

● Ce produit correspond à des standards de sécurité pour une utilisation strictement personnelle (non professionnelle). Notre responsabilité ne sera pas engagée pour toute mauvaise utilisation.

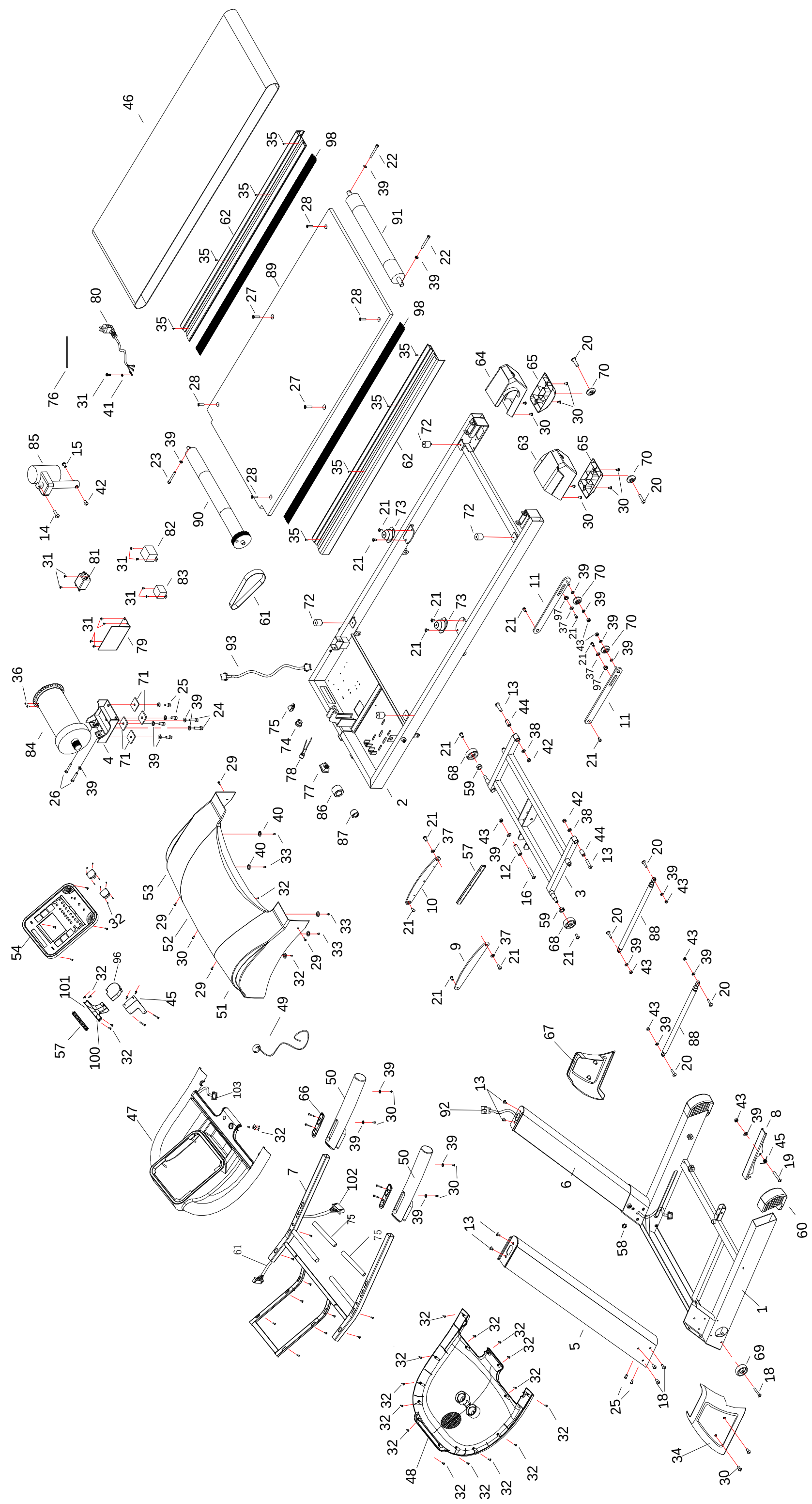
● Veuillez consulter votre médecin avant de vous entraîner. Il pourra adapter votre programme d'exercices pour un meilleur résultat et pour votre sécurité.

● Lisez avec attention les conseils et astuces de pratique que nous vous donnons un peu plus loin dans ce guide. Si vous ressentez de la douleur, un malaise, une respiration très courte ou d'autres symptômes pendant votre entraînement. Arrêtez-vous et reposez-vous. Si les maux persistent, consultez votre médecin.

● Cet appareil n'est pas conçu pour un usage médical ou thérapeutique.

● Le capteur pour les pulsations cardiaques n'est pas conçu pour une utilisation médicale. Il vous permet d'avoir une indication de votre fréquence cardiaque mais les données ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

SCHEMA EXPLOSE



Liste des pièces

N°	DESCRIPTION	QTE	N°	DESCRIPTION	QTE
1	Cadre de base	1	27	Vis Philip filetée M8*25	2
2	Cadre de la plateforme	1	28	Vis Philip filetée M6*25	4
3	Cadre d'inclinaison	1	29	Vis Cross Allen filetée M5*20	4
4	Cadre base moteur	1	30	Vis Cross Allen filetée M5*10	15
5	Cadre support (gauche)	1	31	Vis Cross Allen filetée M4*10	11
6	Cadre support (droit)	1	32	Vis Cross Allen filetée ST4*15	32
7	Cadre pour console	1	33	Vis Cross Allen filetée ST4*10	4
8	Pieces de raccord rapide	1	34	Cache cadre gauche	1
9	Connexion gauche	1	35	Vis Philip filetée M8*25	8
10	Connexion droite	1	36	Vis Philip filetée M8*25	2
11	Cadre de cache roue	2	37	rondelle Φ25*Φ 8.2*2	4
12	Tube	1	38	rondelle Φ10	2
13	Boulon intérieur hexagonal demi-fileté M10*50	2	39	rondelle Φ8	24
14	*Boulon intérieur hexagonal demi-fileté M10*35*	1	40	rondelle Φ6*Φ 20	6
15	*Boulon intérieur hexagonal fileté M10*60*	1	41	rondelle Φ5	1
16	*Boulon intérieur hexagonal demi-fileté* M8*80	1	42	rondelle M10	2
17	Vis Cross Allen filetée ST4*45	2	43	rondelle M8	10
18	*Boulon intérieur hexagonal demi-fileté* M8*60	8	44	Prise métal Φ 17*Φ 10Φ 31	2
19	*Boulon intérieur hexagonal demi-fileté* M8*50	1	45	Rondelle ventilateur	1
20	*Boulon intérieur hexagonal demi-fileté* M8*30	6	46	Bande de course	1
21	*Boulon intérieur hexagonal fileté* M8*10	14	47	Cache console supérieur	1
22	vis filetée Allen M8*75 prise	2	48	Cache console inférieur	1
23	Vis filetéeAllen M8*65 prise	1	49	Interrupteur	1
24	Vis filetée Allen M8*30 prise	2	50	Cache poignées	2

25	Vis Allen filetée M8*20 prise	8	51	Cache moteur gauche	1
26	Vis hexagonale filetée M8*40	2	52	Cache moteur droit	1

NO	DESCRIPTION	QTE	NO	DESCRIPTION	QTE
53	Cache moteur droit	1	79	Contrôleur	1
54	PCB	1	80	Câble d'alimentation	1
55	Cache haut-parleur gauche	1	81	Filtre	1
56	Cache haut-parleur droit	1	82	Capteur vitesse	1
57	Ventilateur	1	83	Transformateur	1
58	Cache fils	1	84	Moteur	1
59	rondelle	2	85	Moteur d'inclinaison	1
60	Cache pied	2	86	Rondelle aimantée Φ33*Φ14*33	1
61	Câble	1	87	Rondelle aimantée Φ20*Φ9*32	1
62	Rail latéral	2	88	Cylindre	2
63	Cache fin de rail gauche	1	89	Planche de course	1
64	Cache fin de rail droit	1	90	Rouleau avant	1
65	Cache fin de pied	2	91	Rouleau arrière	1
66	Poignée avec capteur pulsations	4	92	Câble dans pied support	1
67	Cache droit cadre base	1	93	Câble pour contrôleur	1
68	Roue Φ62 *Φ12.5*t26	2	94	Cache poignée gauche	1
69	Roue Φ63 *Φ8.2*t26	4	95	Cache poignée droit	1
70	Roue Φ45 *Φ8.5*t18	4	96	Ventilateur	1
71	Tapis cadre moteur	4	97	Φ19.5*Φ14.2*8.5	2
72	Amorti pour planche de course	4	98	Rail décoratif	2
73	Amorti pour planche de course	2	99	Planche	1
74	Attache câbles	1	100	Prise d'air gauche	1
75	Mousse	2	101	Prise d'air droit	1
76	Câble	8	102	câble	1
77	Interrupteur	1	103	câble	1
78	Fusible	1			

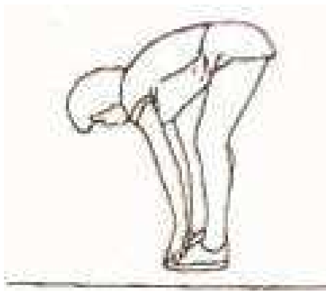
Conseils et astuces d’exercices

Démarrer votre entraînement doucement. Ne vous fixez pas des limites trop hautes. Commencez par vous entraîner tous les 2 jours. Et progressez semaine par semaine. Commencez par des temps courts pour chaque exercice et augmentez progressivement. Vous pouvez compléter votre entraînement avec d’autres exercices comme du vélo, de la natation…

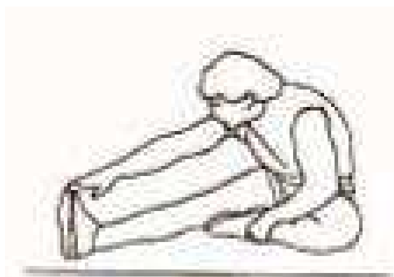
Commencez toujours par vous échauffer avant de vous entraîner. Prenez au moins 5mn pour vous étirez et faire des mouvements pour chauffer les muscles. Vous éviterez ainsi de vous blesser.
Vérifiez votre pouls régulièrement. Déterminez votre fréquence cardiaque optimale avec votre docteur. Cette fréquence vous permettra de faire vos entraînements de façon efficace et contrôlée. Prenez en compte votre âge et votre état de forme pour faire les exercices. Le tableau page 16 vous donnera une référence de base pour votre fréquence cardiaque optimale.
Assurez-vous que votre souffle est régulier et calme lorsque vous vous entraînez.
N’oubliez pas de vous désaltérer pendant et après votre entraînement.
Portez des vêtements adaptés pour le sport et des chaussures de sport.

Échauffement / Exercices d’étirement

N’oubliez pas de vous échauffer avant chaque entraînement et de vous étirez aprè, pour éviter de vous blesser.

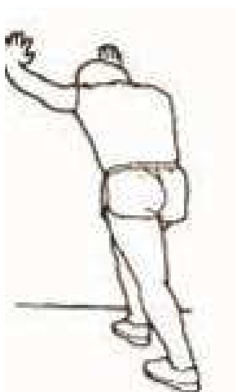


1. ETIREMENT
Penchez-vous et essayez de toucher vos orteils tout en gardant les jambes droites. Allez le plus loin possible vers vos orteils. Tenez cette position 20-30 secondes.



2. EXERCICE POUR LES GENOUX

Asseyez-vous et dépliez votre jambe droite. Pliez votre jambe gauche (voir schéma). Penchez-vous en avant et essayez de toucher votre pied droit avec votre main droite. Restez dans cette position pendant 30-40 secondes.



3.EXERCICE POUR LES TENDONS / MOLLETS

Placez vos 2 mains sur le mur. Placez votre jambe gauche derrière et posez votre pied à plat. “Poussez” le mur. Maintenez votre position 30-40 secondes. Puis recommencez avec l’autre jambe.



4.EXERCICE POUR LA CUISSE

Tenez-vous d’une main sur le mur. Remontez votre pied oppose le plus haut possible, derrière vous et le plus proche possible de votre corps. Gardez cette position pendant 30 secondes et recommencez avec l’autre jambe. Répétez cette exercices 2 fois pour chaque jambe.

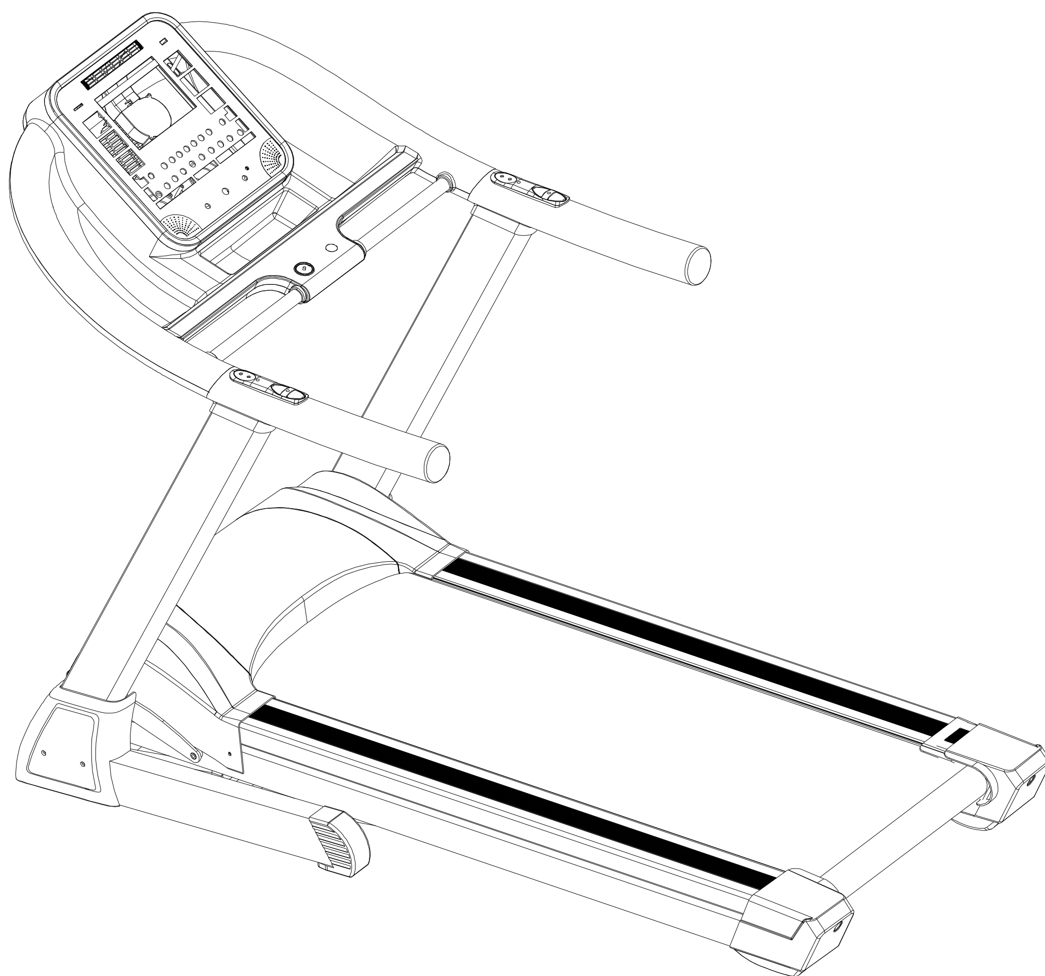


5. ETIREMENT DES ADDUCTEURS

Assez-vous et placez vos pieds, semelle contre semelle. Vos genoux doivent être le plus près possible du sol. Gardez vos talons le plus proche du corps. Appuyez le plus possible sur vos 2 genoux en même temps. Gardez cette position idéalement 30-40 secondes.

USER GUIDE – TREADMILL

RUN1000



Thanks for purchasing this product. The product will help you exercise your muscles in the correct way and to improve your fitness – and all this in a familiar environment.

Implied Warranty

The importer of this machine assures that this device was manufactured from high quality materials.

Prerequisite for the implied warranty is the proper setup in accordance with the operating instructions. Improper use and /or incorrect transportation can render the warranty void.

The implied warranty is for 1 years, beginning with the date of purchase. If the device you acquired is defective, please contact our Customer Service (Insert page) within the guarantee period of 12 months as of purchase date. The warranty applies to the following parts (as far as included in the scope of delivery): frame,motor, cable, electronic devices, running deck and belt. The guarantee does not cover:

1.Damage effected by outer force

2. Intervention by unauthorized parties

3. Incorrect handling of the product

4. Non-compliance of the operating instructions

Wear parts and expendable items are not covered(such as foam and plastic wear) .

The device is only intended for private use. The warranty does not apply to professional usage.

Spare parts can be ordered from Customer Services (Insert page) it needed.

Please make sure you have the following information on hand when ordering spare parts.

1. Operating instructions
2. Model number (located on the cover sheet of these instructions)
3. Description of spare part
4. Part number
5. Proof of purchase with purchase date

Please do not send the device to our firm without being requested to do so by our Service team. The costs of unsolicited shipments will be borne by the sender.

GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

A great deal of emphasis was placed on safety in the design and manufacture of this fitness device. Still, it is very important that you strictly adhere to the following safety instructions. We cannot be held liable for accidents that were caused due to disregard.
To ensure your safety and to avoid accidents, please read through the operating instructions thoroughly and attentively before you use the sports device for the first time.

1) Consult your GP before starting to exercise on this device. Should you want to exercise regularly and intensively, the approval of your GP would be advisable. This is especially true for users with health problems.

2) We recommend that handicapped people should only use the device when a qualified care is present.

3) When using the fitness device, wear comfortable clothing and preferably sports or aerobic shoes. Avoid wearing loose clothing which could get caught in the moving parts of the device.

4) Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints or muscles. In particular, keep an eye on how your body is responding to the exercise program. Dizziness is a sign that you are exercising too intensively with the device. At the first signs of dizziness, lay down on the ground until you feel better.

5) Ensure there are no children nearby when you are exercising on the device. In addition, the device should be stowed in a place that children or house pets cannot reach.

6) Ensure that only one person at a time uses the fitness device.

7) After the sports device has been set up according to operating instructions, make sure all screws, bolts and nuts are correctly fitted and tightened. Use only attachments recommended and/or supplied by the importer.

8) Do not use a device that is damaged or unserviceable.

9) Always place the device on a smooth, clean and sturdy surface. Never use near water and make sure there are no pointed objects in the direct vicinity of the fitness device. If necessary, place a protective mat (not included in scope of delivery) to protect your floor underneath the device and keep a free space of at least 0.5 m around the device for safety reasons.

10) Take care not to put your arms and legs near moving parts. Do not place any material in openings in the device.

11) Use the device only for the purposes described in these operating instructions. Use only attachments recommended by the manufacturer

12) If the supply cord is damaged ,it must be replaced by the manufacturer,its service agent or similarly persons in order to avoid a hazard.

ASSEMBLY

●Before starting with the assembly of this fitness device, carefully read through the set up steps as of page 7 We also recommend that you view the assembly drawing prior to assembly .

● Remove all packaging material and place the individual parts on a free surface. This will provide you with an overview and will simplify assembly.

● Please consider that there is always the risk of injury when using tools and carrying out technical activities. Please proceed with care when assembling the device.

●Make sure you have a hazard-free working environment and do not, for example, leave tools lying around. Deposit the packaging material in such a way that it does not pose a danger. Foil/plastic bags are a potential risk of suffocation for children!

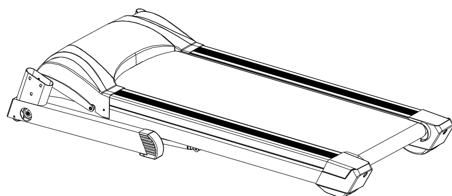
●Take your time when viewing the drawings and then assemble the device according to the series of illustrations.

●The device must be carefully assembled by an adult person. If necessary, request aid from another technically talented person.

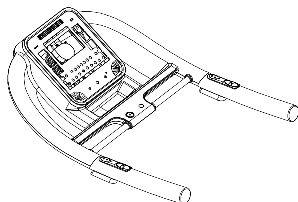
UNPACK AND VERIFY THE CONTENTS OF THE BOX:

●Lift up and remove the box that surrounds the Treadmill.

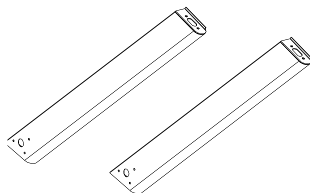
● Check the following items are present. If any of the parts are missing, contact with the dealer.



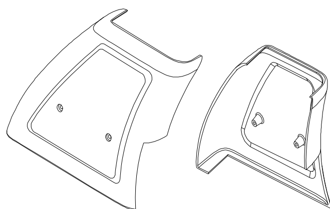
Main frame and base



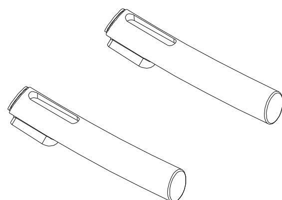
Console



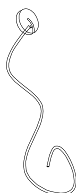
stand post



end cover



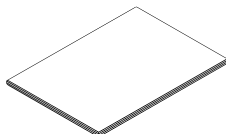
Handle bar



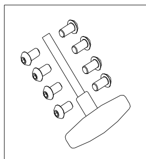
Safety key



Silicone oil

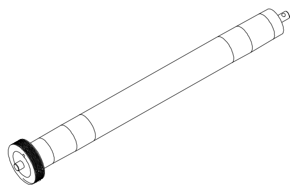


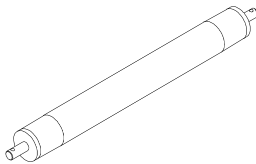
user’s manual

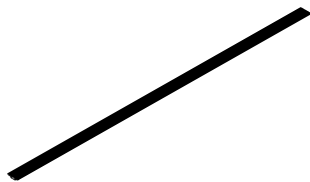


Hardware kit

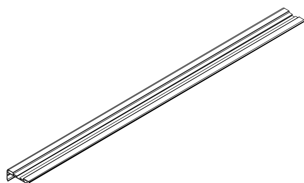
MAIN PARTS OF THE TREADMILL:

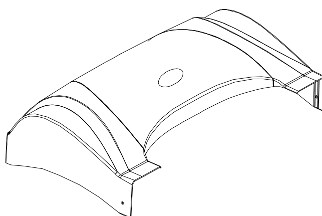


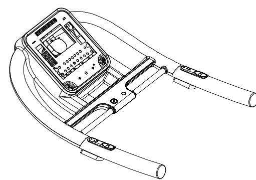




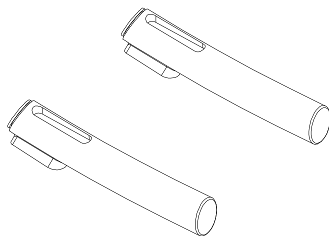
Front roller Rear roller decorate rail

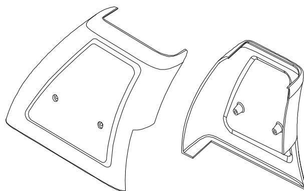


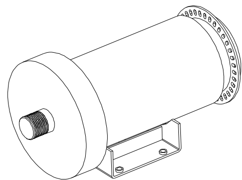




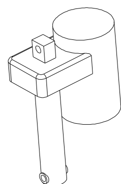
Side rail motor cover console

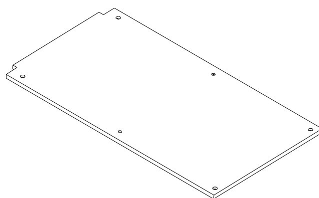


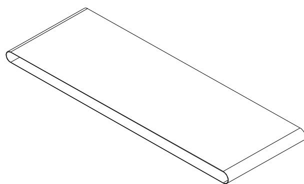




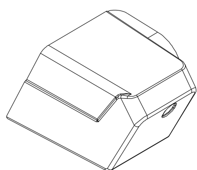
Handle bar Base cover Motor

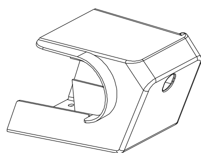


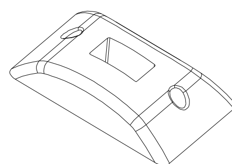




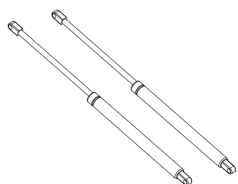
Incline motor Running board Running belt





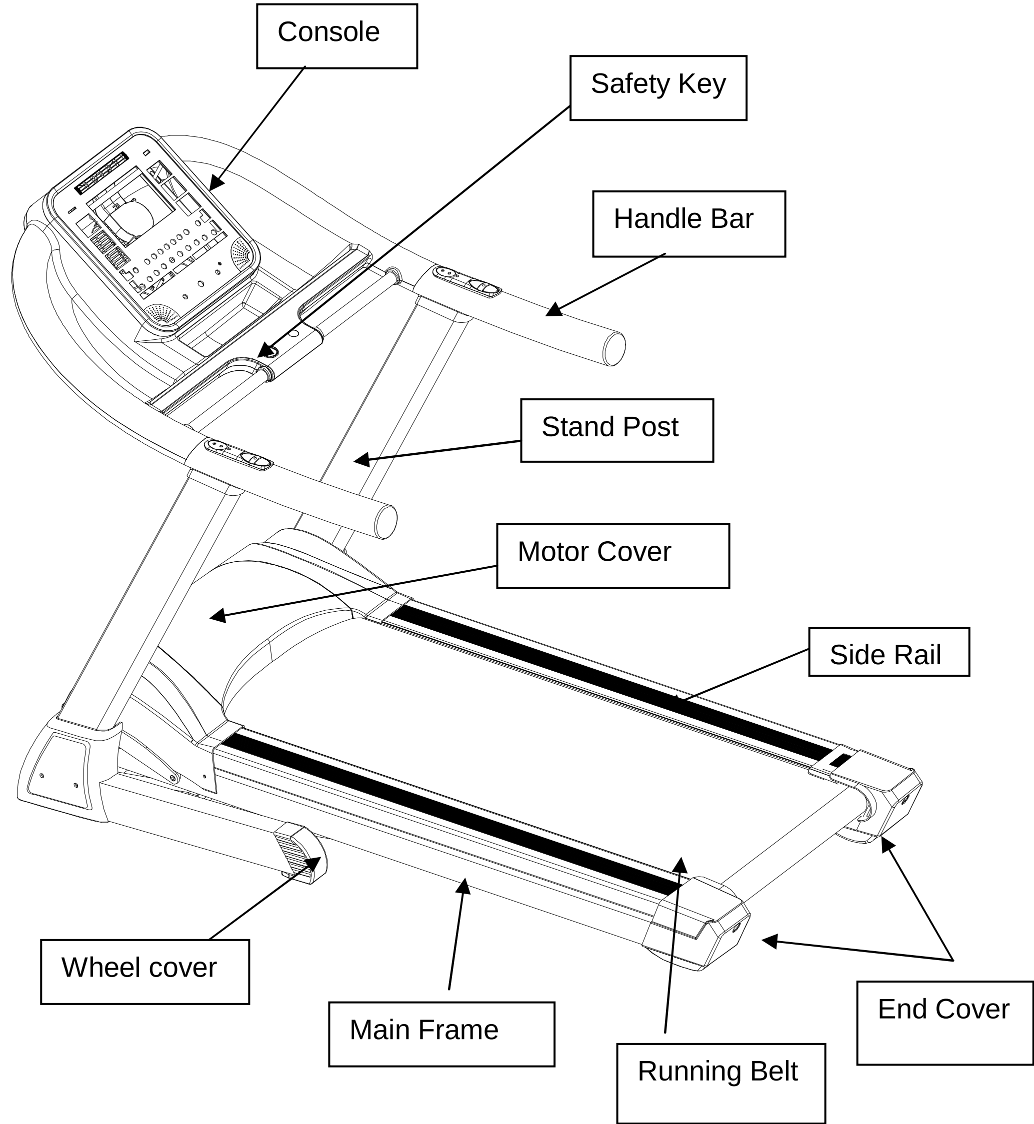


End cover (left) End cover (right) Feet



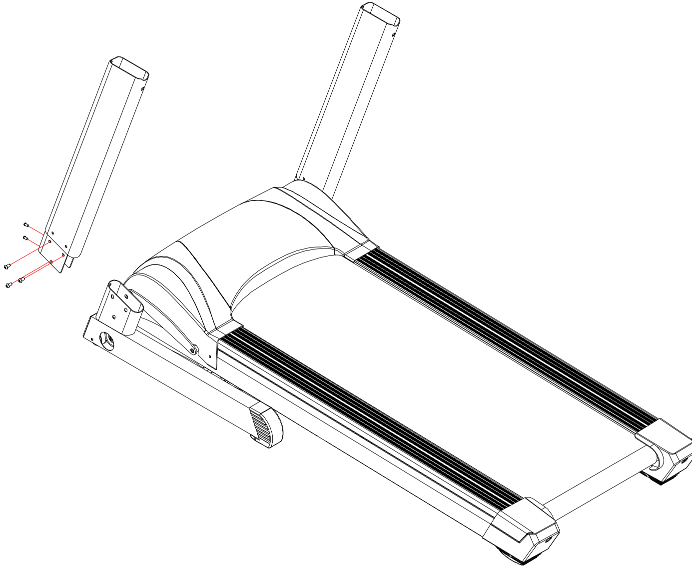
Soft drop

ASSEMBLY DIAGRAM

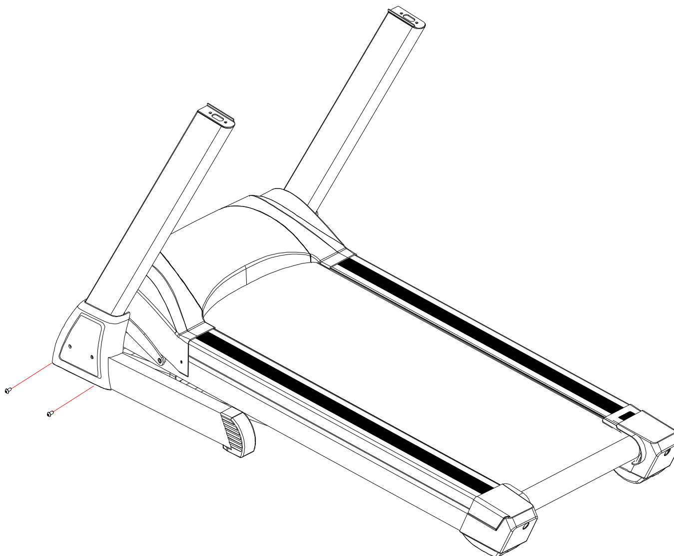


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

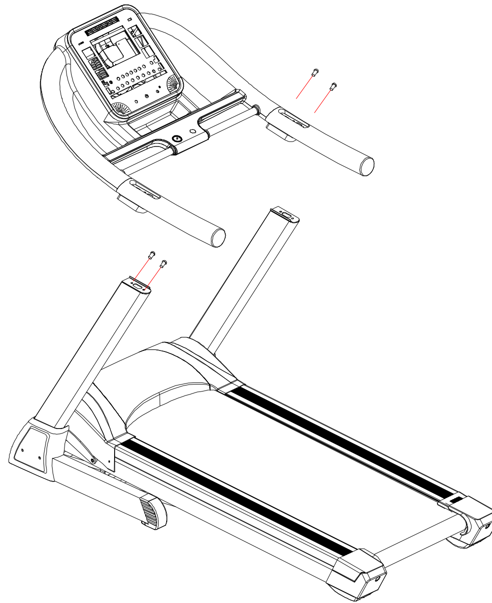
Step 1: Take the machine out of package，put on a flat surface；Use 4pcs M8*15 and 6pcs M8*55*20 screws separately to fit the stand post (Left and right) onto the base frame. Please do not tight any bolts now.



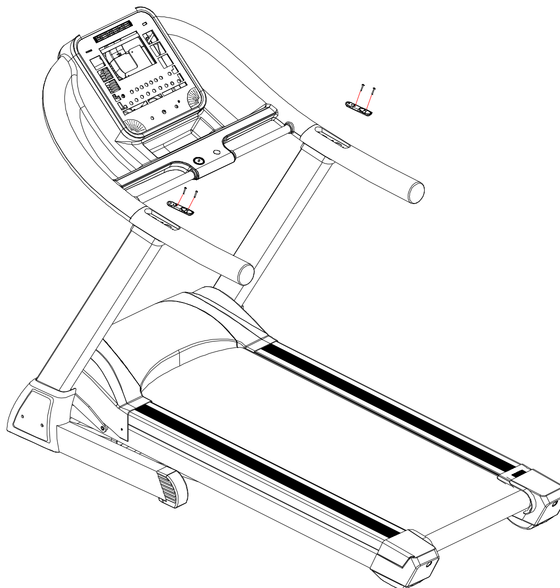
Step 2: Put the stand post cover on left and right stand post, and then use 4pcs M4*20 screw to tight the stand post cover.



Step 3: Use 4pcs M8*50*20 screws fit the console to the stand post and tight the screw.



Step 4: Use 4pcs M3*28 screws fit the handle bar cover to the PU handle bar and tight the screw.

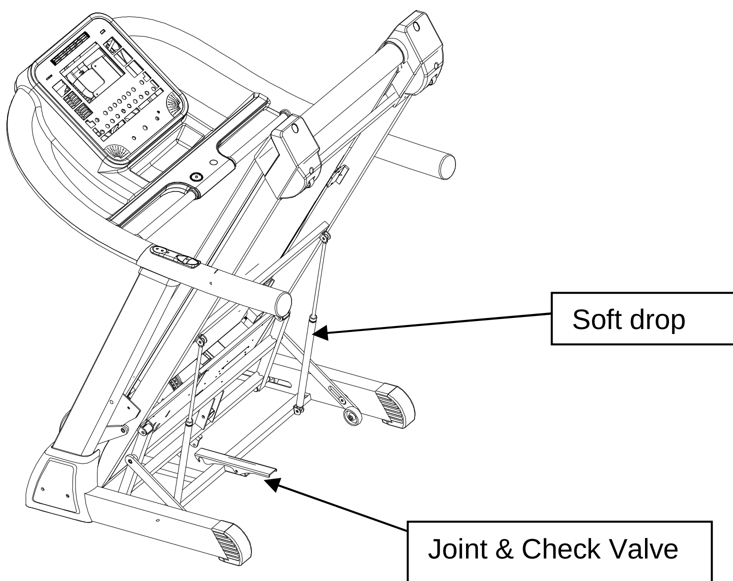


SETTING UP YOUR TREADMILL

1. FOLDING/UNFOLDING & MOVING THE TREADMILL

FOLDING &UNFOLDING THE TREADMILL:

1. Unplug from power point before folding
2. Lift deck until it's parallel to the upright post
3. Check the cylinder locks into right position
4. Place two hands on handle bar, and Press one foot on the middle section of the cylinder to dis-engage the locking mechanism. Both hands press down, and the base frame can down slowly. Then take off both hands, the deck can down itself.



MOVING THE TREADMILL:

5. Before moving, make sure the power is off.
6. Make sure the plug has pulled off.
7. Make sure the running base has been folded

4. The treadmill can be moved around in house safely in its fold-up position by using the transport wheels. Firmly hold onto handle bars with both hands, pull the treadmill towards you, incline 30-40 degree until it's portable on wheels, drag or push slowly .

Special Safety Precautions

●Power source:

●Choose a place in reach of a socket when placing the treadmill.

●Always connect the appliance to a socket with a grounded circuit and no other appliances connected to it. It is recommended not to use any extension cords.

●A faulty grounding of the appliance can cause the risk of electrical shocks. Ask a qualified electrician to check the socket in case you do not know if the appliance is grounded appropriately. do not modify the plug provided with the appliance if it is not compatible with your socket. ask a qualified electrician to install a suitable socket.

●Sudden voltage fluctuations can seriously damage the treadmill. Weather changes or switching on and off other appliances can cause peak voltages, over-voltage or interference voltage. To limit the danger of damage to the treadmill, it should be equipped with an over-voltage protective device (not included).

●Keep power cord away from the carrying roller. Do not leave the power cord below the striding belt. Do not use the treadmill with a damaged or worn out power cord.

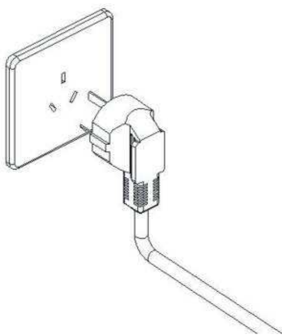
●Unplug before cleaning or engaging in maintenance work. Maintenance should only be done by authorized service technicians, unless otherwise stated by the manufacturer. Ignoring those instructions would automatically void the warranty.

●Inspect the treadmill before every use to make sure that every part is operational.

●Do not use the treadmill outdoors, in a garage or under any kind of canopy. Do not expose the treadmill to high humidity or direct sunlight.

●Never leave the treadmill unattended.

Make sure the striding belt is always tense. Start the striding belt before stepping on it.



General Functionalities

◆ To start any workout phase after the setup, the user has to press the Start key.

◆ If the user presses the Stop key during the workout phase, the workout pulses.

◆ If the user presses the Stop key twice, the workout terminates and the system will return to the initial state.

◆The Quick keys, Incline adjusting keys, Speed adjusting keys, and Start key only work during the workout period. These keys do not work during the setup stage.

◆ The Direction keys only work during the setup stage. The user may use the direction keys to choose their desired workout program, as well as adjusting value. These keys do not work during the workout phase.

◆Hand pulse in front of the user will read the user's heart rate when both keypads are held properly.

◆ Pull out the safe key will stop the treadmill immediately.

Use Instruction

Console

Incline +

Incline -

Speed +

Speed -

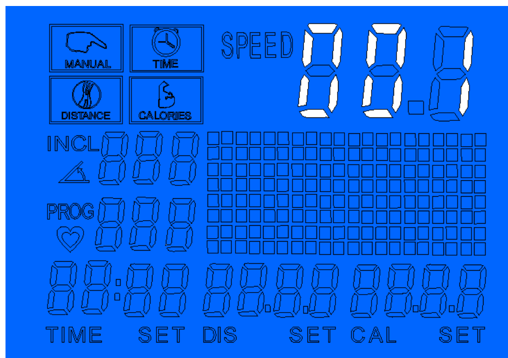
Program

Start/Stop

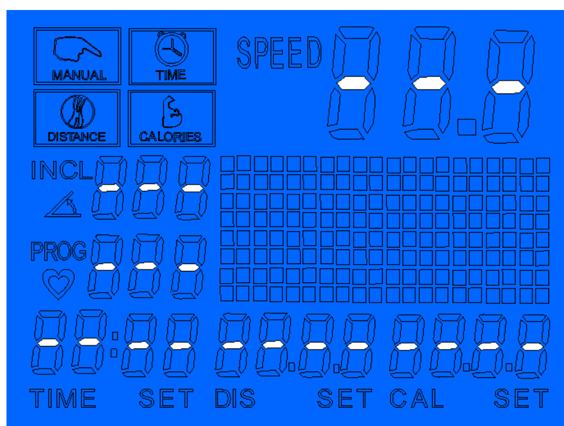
Mode

●Start the treadmill:

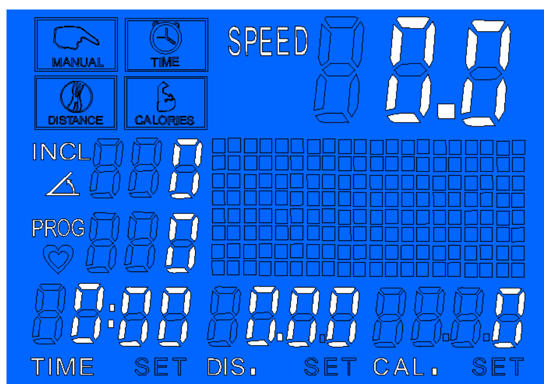
When the treadmill connects to power, the LCD show like the below picture 1:



If the treadmill without the safety key, the LCD will show like the below picture2:



With the safety key, will show like below picture 3:



●LCD window display

10" LCD window displays the item and number. Program and Pulse use the same window; if no pulse signal neither in Program, this window shows "PROG" , in Program, shows program number, if has pulse, show the pulse number.

In the picture 3: TIME window show time; Cal window shows calorie; INCL shows incline number; PROG is program; DIS is distance; SPEED is speed number; is pulse.

When the treadmill paused, the PROG shows 24 program P0-P24-P0, and the window shows the profile, lasting for 3 seconds.

●Key information

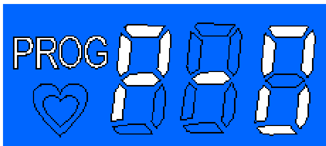
1. Safety Key

Pull off the safety key, the LCD windows show"----", the buzzer sound "BIBI-BI", the sound last 0.5second every 2second once and the treadmill will stop right now. The sound will stop until put on the safety key. After putting on the safety key, the computer will show 2second, and all the data will be cleared.

2. PROGRAM KEY

Press the P key, program key: it will show:





P0 is user's program, in this program, press"MODE" key, you can set three count-down program: TIME COUNT DOWN mode; DISTANCE COUNT DOWN mode; CALORIES COUNT DOWN mode.

Time30:00 → Distance1.00 → Calories50

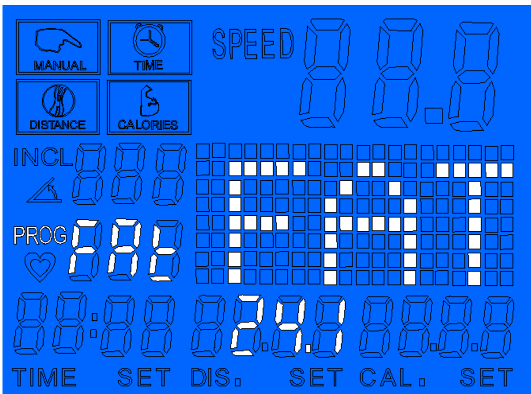
3. Speed +/- key:

In the P1-P24 program, press Speed +/- key can adjust the time

4. BODY FAT FUNCTION

Press "PROG", choose "FAT" function, press" SPEED +/-" to adjust the item, press "MODE" to choose the item.

After setting the item, the LCD show "FAT", put two hands on the handle pulse key on the handle bar. After 3 seconds, it will show the result。



"01"shows the gender is male, "02"shows the gender is female

item	Designed original number	Designed range
age	25	10-99
height	170CM	100-220
weight	70KG	20-150

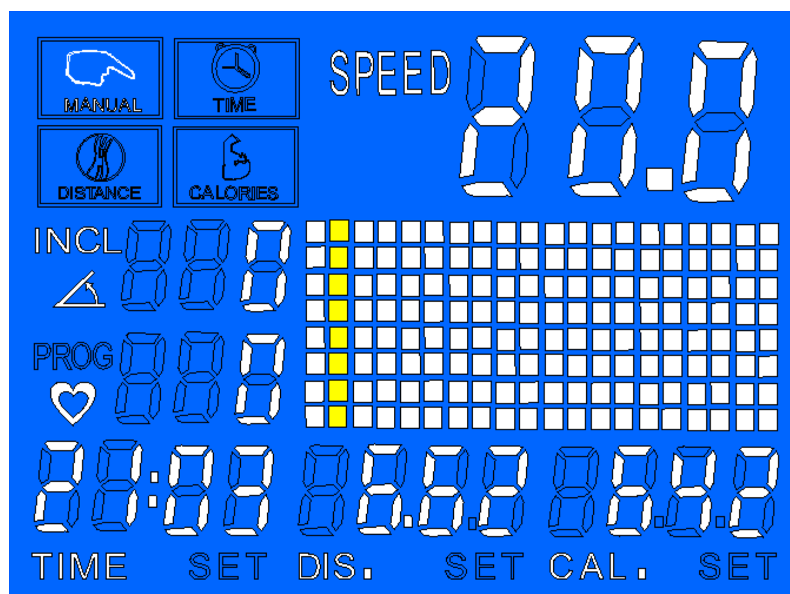
According to the standard of human being, the fat low 19 shows you are tend to be thin, it is perfect when the fat is between 20 to 25. If between 26 to 29 it suggests you are a little fat. If exceeds 30, it means you should lose weight.

5. START/STOP key:

In P0-P24， first time press START/STOP key , the window will show "3, 2,1, Go" and with the buzzer sound "BI, and start the treadmill.

In count down function , after choose press START/STOP key, the item begin the count down function.

After choosing the program, press START/STOP key, then will start this program.



6. Incline+/- key:

Press Incline+/- key can increase and decrease the incline number

In FAT function, press Incline+/- key, can adjust the item number.

7、Speed+/- key:

Increase and decrease the speed, 0.1KM once.

In P0-P24, choose time, press Speed+/- key, can adjust the number.

In FAT, after choosing the item, press Speed+/- key can adjust the number.

8. Quick incline keys

9. Quick speed keys

●Program speed diagram

PROGRAM \ TIME		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	**SPEED**	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	**SPEED**	2	3	4	4	7	4	7	7	7	4	7	7	4	4	3	2
	INCLINE	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	**SPEED**	2	3	4	4	7	7	4	7	7	7	7	4	4	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	**SPEED**	2	3	3	6	6	6	6	6	6	9	6	6	6	3	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2
P5	**SPEED**	2	3	4	6	6	6	6	9	6	6	6	6	6	4	3	2
	INCLINE	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	8	4	2
P6	**SPEED**	2	4	4	6	6	9	9	9	9	6	6	6	6	6	4	2
	INCLINE	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3
P7	**SPEED**	4	6	6	9	11	11	9	11	11	9	11	11	9	9	6	4
	INCLINE	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	**SPEED**	2	4	4	7	7	7	7	9	9	11	9	11	9	9	11	11
	INCLINE	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2	4	9	10	13	2
P9	**SPEED**	3	6	6	9	11	11	7	9	11	11	11	11	9	9	6	3
	INCLINE	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	3	3
P10	**SPEED**	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
	INCLINE	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P11	**SPEED**	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9
	INCLINE	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P12	**SPEED**	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	INCLINE	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8
P13	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	**SPEED**	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12

P15	**SPEED**	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	**SPEED**	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9	6	2
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2
P18	**SPEED**	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	2
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	**SPEED**	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	**SPEED**	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P22	**SPEED**	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	2
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	**SPEED**	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	**SPEED**	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	2
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

ERROR MESSAGE AND SOLUTIONS:

SYMPTOM	DESCPRIPTION	SOLUTION
E01	Console is bad	Control board is bad, can not start the treadmill. Console show the E01, warning sound 3times. Solution: console and control board connect not well, check the connection wire set between the console and control board. If connection is bad, change the wire.
E02	The motor wire is bad.	Treadmill can not start, warning sound 9times. Console show the E02. If treadmill can restart, it will be ok. Solution: check the motor wire, and reconnect. If the control board smells bad, change the control board.

E03	No speed sensor signal：control board has send the signal to motor, but can not receive the signal from motor for 3seconds.	Treadmill can not start, warning sound 9times. Console show the E03. If treadmill can restart in 10 seconds, it will be ok. Solution: No speed sensor signal for 3seconds, then check the sensor plug or change the speed sensor.
E04	Incline motor learn by itself	Check the incline motor wire, and wire connections. Check the AC wire on incline motor and the connection to control board. Change the wire or incline motor. Then press the key to let the incline motor learn by itself.
E05	Over current protection: treadmill is running, control board check the current is over standard current +6A for 3 seconds	Treadmill can not start, warning sound 9times. Console show the E05. If treadmill can restart in 10 seconds, it will be ok. Solution: current is over the standard current, so system take protection. Or some part can not work; causing the motor can not run normally. Recheck the treadmill, and restart the treadmill. Check if the bad smell, change motor, or control board has. Recheck the current is right or not.
E06	Over explosion protection: voltage is not correct or motor not work well, cause motor wire bad.	Treadmill can not start, warning sound 9times. Console show the E06. If treadmill can restart, it will be ok. Solution: check the voltage is lower than 10% standard voltage, using the correct voltage to check again. Check control board smelling, if burnt smell, change control board. Check the motor wire connection, reconnect.

TREADMILL MAINTENANCE

Proper maintenance is very important to ensure a faultless and operational condition of the treadmill. Improper maintenance can cause damage to the treadmill or shorten the life of the product.

All parts of the treadmill must be checked and tightened regularly. Worn out parts must be replaced immediately.

1. LUBRICATION

The treadmill is factory-lubricated. However, it is recommended to check the lubrication of the treadmill regularly, to ensure an optimal operation of the treadmill. It is usually not necessary to lubricate the treadmill in the first year or the first 500 hours of operation. After every 3 months of operation, lift the sides of the treadmill and feel the surface of the belt, as far as possible. If traces of silicon spray are found, lubrication is not necessary.

In case of a dry surface refer to the following instructions.

Only use oil free silicon spray.

2. Application of lubricant on the belt:

● Position the belt so that the seam is located in the middle of the plate.

● Insert the spray valve in the spray head of the lubricant container.

● Lift the belt at one side and hold the spray valve in a distance to the front end of striding belt and plate. Start at the front end of the belt. Lead the spray valve in direction of the back end. Repeat this process on the other side of the belt. Spray each side for about 4 seconds.

● Wait 1 minute to let the silicon spray spread, before starting the machine.

3. CLEANING:

Regular cleaning of the striding belt ensures a long product life.

● Warning: The treadmill must be turned off to avoid electrical shocks. The power cord must be pulled out of the socket, before starting the cleaning or maintenance.

●**After each training:** Wipe the console and other surfaces with a clean soft and damp cloth to remove sweat residues.

Caution: Do not use any abrasives or solvents. To avoid damage to the computer, keep any liquids away. Do not expose the computer to direct sunlight.

●**Weekly:** To make the cleaning easier it is recommended to use a mat for the treadmill. Shoes can leave dirt on the striding belt that can fall beneath the treadmill. Clean the mat under the treadmill once a week.

4. BELT ADJUSTMENT

You may need to adjust the running belt during the first few weeks of use. All running belts are properly set at the factory. It may stretch of be off center after use. Stretching is normal during the break-in period.

ADJUSTING THE BELT TENSION:

If the running belt feels as though it is ―slipping‖ or hesitating when you plant you foot during a run, the tension on the running belt may have to be increased.

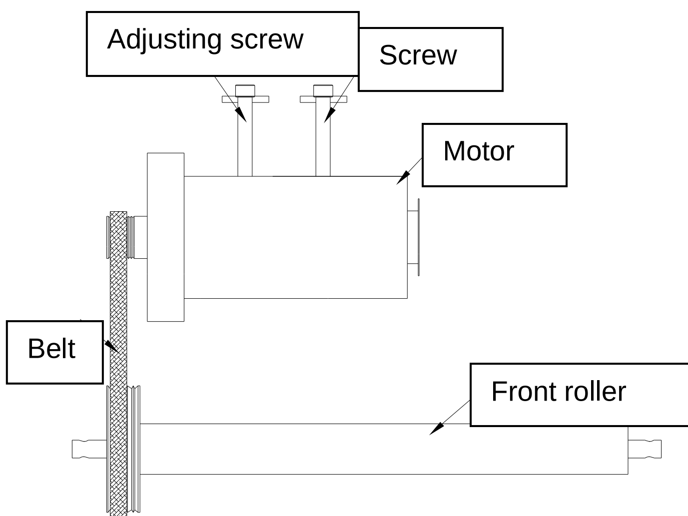
TO INCREASE THE RUNNING BELT TENSION:

A. Place 8mm wrench on the left belt tension bolt. Turn the wrench clockwise 1/4 turn to draw the rear roller and increase the belt tension.

B. Repeat STEP 1 for the right belt tension bolt. You must be sure to turn both bolts the same number of turns, so the rear roller will stay square relative to the frame.

C. Repeat STEP 1 and STEP 2 until the slipping is eliminated.

D Be careful not to tighten the running belt tension too much as you can create excessive pressure on the front and rear roller bearings. An excessively tightened running belt may damage the roller bearings that would result in bearing noise from the front and rear rollers.



TO DECREASE THE TENSION ON THE RUNNING BELT, TURN BOTH BOLTS COUNTER-CLOCKWISE THE SAME NUMBER OF TRUNS.

CENTRING THE RUNNING BELT

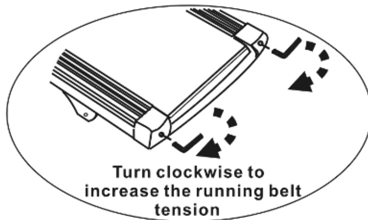
When you run, you may push off harder with one foot than with another. The severity of the deflection depends on the amount of force4 that one foot exerts in the relation to the other. This deflection can cause the belt to move off- centre. This deflection is normal and the running belt will centre when no body is on the running belt. If the running belt remains consistently off-centre, you will need to centre the running belt manually.

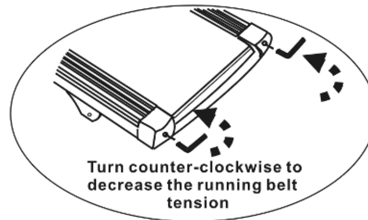
Start the treadmill without anyone on the running belt, press FAST-key until speed reached 6kph.

1. Observe whether the running belt is toward the right or left side of the deck.

●If toward the left side of the deck, using wrench, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.

● If toward the right side of the deck, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
● If the belt is still not centre, repeat the above step until the running belt is on centre.
2. After the belt is centre, increase the speed to 16kph and verify that it is running smoothly. Repeat the above steps if it is necessary.
If the above procedure is unsuccessful in resolving the off-centre, you may need to increase the belt tension.





5. STORAGE:

Store you treadmill in a clean and dry environment. Ensure the master power switch is off and is un-plugged from the electrical wall outlet.

6. Important notes

●The device corresponds to current safety standards. The device is only suitable for home use. Any other use is impermissible and possibly even dangerous. We cannot be held liable for damages that were caused by improper usage.

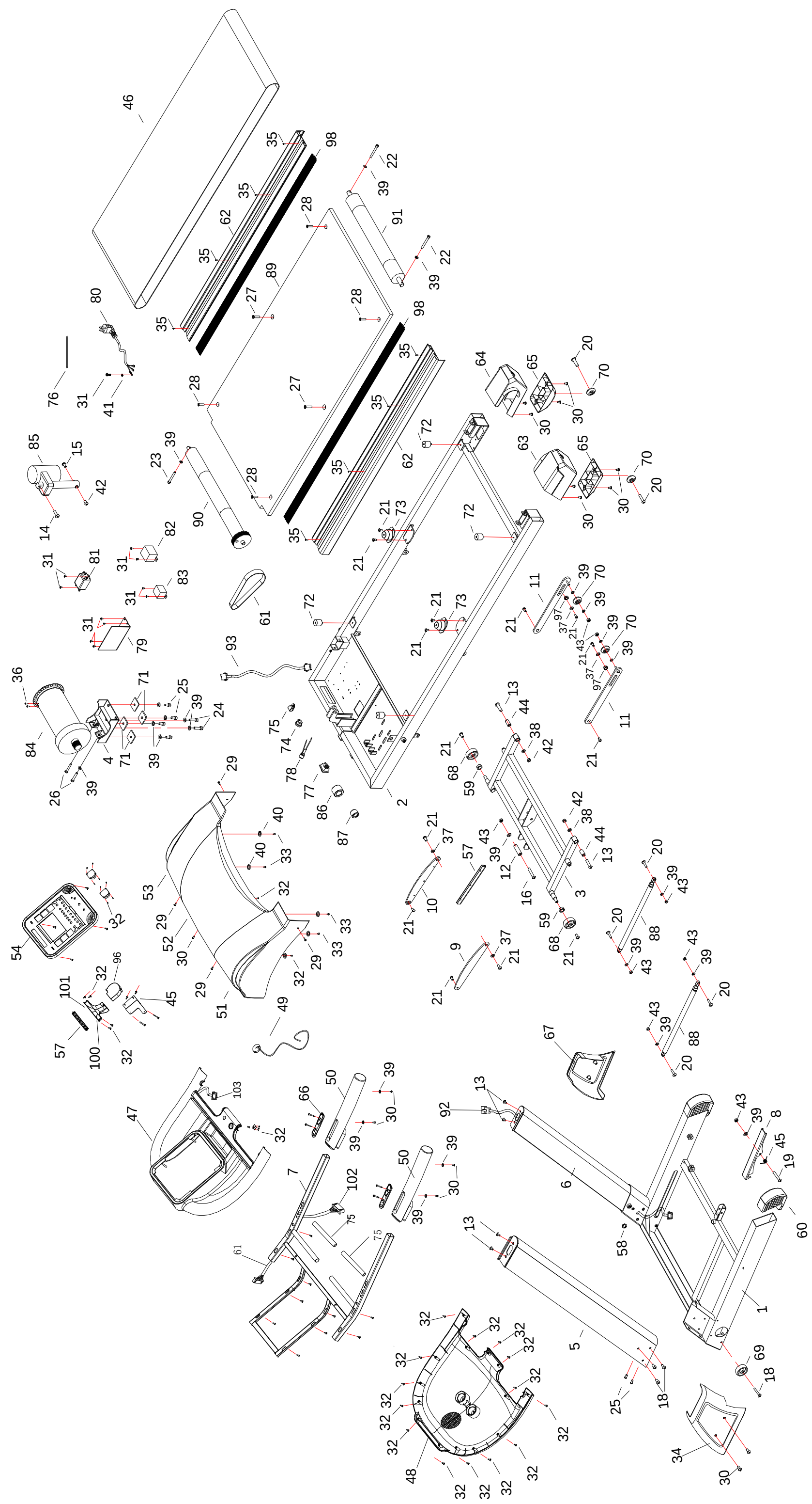
●Please consult your GP before starting your exercise session to clarify whether you are in suitable physical health for exercising with this device. The doctor's diagnosis should be the basis for the structure of your exercise programme. Incorrect or excessive training could be harmful to your health.

●Carefully read through the following general fitness tips and the exercise instructions. If you have pain, shortness of breath, feel unwell or have other physical complaints, break off the exercise immediately. Consult a doctor immediately if you have prolonged pain.

●This fitness device is not suitable for professional or medical use, nor may it be used for therapeutic purposes.

●The pulse sensor is not a medical device.it is meant for your information purposes only and is designed to give an average pulse rate.it is not intended to offer medical advice nor will it measure pulse accurately every time,due to differing environmental and human conditioning factors.

EXPLODING DRAWING



Detail of assembly

NO	DESCRIPTION	QUAN TITY	NO	DESCRIPTION	QUAN TITY
1	Base fame	1	27	Philip full thread screw M8*25	2
2	Platform frame	1	28	Philip full thread screw M6*25	4
3	Incline frame	1	29	Cross Allen full thread screw M5*20	4
4	Motor base frame	1	30	Cross Allen full thread screw M5*10	15
5	Left Upright frame	1	31	Cross Allen full thread screw M4*10	11
6	Right Upright frame	1	32	Cross Allen full thread screw ST4*15	32
7	Computer frame	1	33	Cross Allen full thread screw ST4*10	4
8	Ezfit linking parts	1	34	Base frame cover left	1
9	Connecting sheet left	1	35	Philip full thread screw M8*25	8
10	Connecting sheet right	1	36	Philip full thread screw M8*25	2
11	Wheel cover frame	2	37	Washer Φ25*Φ 8.2*2	4
12	Limited tube	1	38	Washer Φ10	2
13	Inner hex half thread screw M10*50	2	39	Washer Φ8	24
14	Inner hex half thread screw M10*35	1	40	Washer Φ6*Φ 20	6
15	Inner hex full thread screw M10*60	1	41	Washer Φ5	1
16	Inner hex half thread screw M8*80	1	42	Washer M10	2
17	Cross Allen full thread screwST4*45	2	43	Washer M8	10
18	Inner hex half thread screw M8*60	8	44	Metal plug Φ 17*Φ 10Φ 31	2
19	Inner hex half thread screw M8*50	1	45	Fan washer	1
20	Inner hex half thread screw M8*30	6	46	Running belt	1
21	Inner hex full thread screw M8*10	14	47	Computer up cover	1
22	Allen socket full thread screw M8*75	2	48	Computer down cover	1
23	Allen socket full thread screw M8*65	1	49	Switch	1
24	Allen socket full thread screw M8*30	2	50	Hand bar cover	2
25	Allen socket full thread screw M8*20	8	51	Motor cover left	1

26	Hex full thread screw M8*40	2	52	Motor cover right	1

NO	DESCRIPTION	QUANTITY	NO	DESCRIPTION	QUANTITY
53	Motor cover right	1	79	Controller	1
54	PCB board	1	80	Power wire	1
55	Speaker cover left	1	81	Filter	1
56	Speaker cover right	1	82	Speed sensor	1
57	Fan	1	83	Transformer	1
58	Wire cover	1	84	Motor	1
59	Washer	2	85	Incline motor	1
60	Feet cover	2	86	magnet ringΦ33*Φ14*33	1
61	Wire	1	87	magnet ringΦ20*Φ9*32	1
62	Side rail	2	88	Cylinder	2
63	End cover left	1	89	Running board	1
64	End cover right	1	90	Front roller	1
65	End cover feet	2	91	Rear roller	1
66	Handle pulse	4	92	Wire in stand post	1
67	Base frame cover right	1	93	Wire to controller	1
68	Wheel Φ62 *Φ12.5*t26	2	94	Handle bar cover left	1
69	Wheel Φ63 *Φ8.2*t26	4	95	Handle bar cover right	1
70	Wheel Φ45 *Φ8.5*t18	4	96	Fan	1
71	Motor frame mat	4	97	Φ19.5*Φ14.2*8.5	2
72	Cushion for running board	4	98	Decorate rail	2
73	Cushion for running board	2	99	Board	1
74	Wire clip	1	100	air outlet left	1
75	Foam	2	101	air outlet right	1
76	Wire	8	102	Wire	1
77	Switch	1	103	Wire	1
78	Fuse	1			

General fitness tips

Start your exercise program slowly, i.e. one exercise unit every 2 days. Increase your exercise session week by week. Begin with short periods per exercise and then increase these continually. Start slowly with the exercise sessions and don’t set yourself impossible targets. In addition to these exercises, do other forms of exercise such as jogging, swimming, dancing and/or cycling.

Always warm up thoroughly before exercising. To do so, carry out at least five minutes of stretching or gymnastic exercises to avoid muscle strains and injuries.

Check your pulse regularly. If you do not have a pulse measuring instrument, ask your GP how you can measure your heart rate effectively. Determine your personal exercise frequency range to achieve optimal training success. Take into account both your age and your level of fitness. The table on page 16 will give you a reference point for determining the optimal exercise pulse.

Make sure you breathe regularly and calmly when exercising.

Take care to drink enough while exercising. This ensures that the liquid requirement of your body is satisfied. Consider that the recommended drinking amount of 2-3 litres per day is strongly increased through physical strain. The fluid you drink should be at room temperature.

When exercising on the device always wear light and comfortable clothing as well as sports shoes. Do not wear any loose clothing that could tear or become caught in the device whilst exercising.

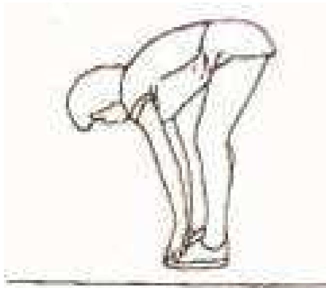
Exercises for your personal work-out

Warm-up / stretching exercises

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down / relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. In the following you will find stretching exercise instructions for warming up and cooling down. Please pay attention to the following points:

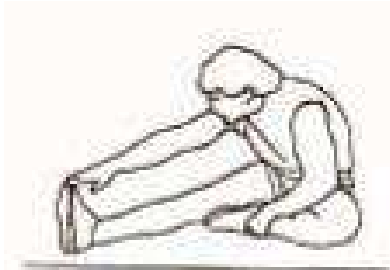
1. TOUCH TOES

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible



2.EXERCISES FOR THE KNEES

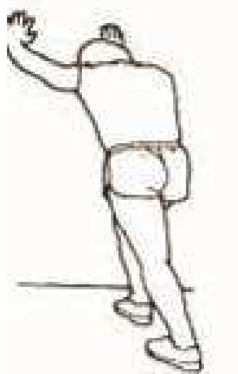
Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible



3.EXERCISES FOR THE CALVES/ACHILLES TENDON

Place both hands on the wall and support your full body weight. Then move your left leg backwards and alternate it with your right leg. This stretches the back of the leg. Maintain

this position for 30-40 seconds if possible.



4.EXERCISES FOR THE UPPER THIGH

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg



5. INSIDE UPPER THIGH

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.

